Thực Phẩm Cho Tâm

Food For Thought

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

Thực Phẩm Cho Tâm

Food For Thought

Ajaan Lee Dhammadharo

Tỳ Khưu Thanissaro (Geoffrey DeGraff)
Chuyển ngữ từ Thái sang Anh.

Việt dịch: **Diệu Liên Lý Thu Linh**

2025

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU 6
LỜI NGƯỜI DỊCH 9
TẦM NHÌN XA 11
AN TRÚ NỘI TÂM 16
ĐỔI CÁI GIÀU BÊN NGOÀI LẤY CÁI GIÀU BÊN TRONG 27
THÂN NỢ 29
UẾ NHIỄM 33
SỰ THẬT CHÂN CHÁNH 37
TỰ LỰC 42
TÂM BỪNG CHÁY 44
THỰC PHẨM CHO TÂM 52
VIỆC TRƯỚC LÀM TRƯỚC 56
HƠI THỞ THANH TỊNH 66
NỘI TÂM TẬP TRUNG 70
LÀM BẠN VỚI THÂN 80
DỪNG LẠI & QUÁN CHIẾU 83
TÂM THỨC BẬC CAO 87
SỰ THẬT VI DIỆU 91
PHỤNG SỰ MỘT MỤC ĐÍCH 105
CUỐI CÙNG GIẢI THOÁT! 111

LỜI GIỚI THIỆU

Đây là quyển sách giới thiệu sự thực hành rèn luyện tâm theo Phật giáo. Sách là tập hợp các bài giảng của Phra Ajaan Lee Dhammadharo, một vị thầy trong truyền thống tu trong rừng của Thái Lan.

Sách có tên là "*Thực Phẩm Cho Tâm*" vì nó mời gọi người đọc lấp đầy những khoảng trống được các bài giảng khơi mở — và suy ngẫm về cách mà các hình ảnh và giáo lý trong các bài giảng liên kết với nhau và với tình huống của riêng ta trong cuộc sống.

Hai trong các bài pháp thoại được bao gồm ở đây: "*Hơi Thở Thanh Tịnh*" và "*An Trú Nội Tâm*," mô tả ngắn gọn một kỹ thuật thiền hơi thở nhằm tạo trạng thái tâm định tĩnh. Các pháp thoại còn lại đề cập đến cách sử dụng trạng thái tâm trí thanh tịnh để giải quyết các vấn đề của cuộc sống: những vấn đề hàng ngày như sân hận, lo âu, thất vọng, v.v., và những vấn đề lớn hơn về lão hóa, bệnh tật và cái chết.

Nói cách khác, đây là một quyển sách ít quan tâm đến các kỹ thuật thiền hơn là về ý nghĩa và giá

trị của nó: những câu hỏi về lý do tại sao nên rèn luyện tâm ngay từ đầu, những phẩm chất cá nhân nào có liên quan đến việc rèn luyện đó, và làm thế nào để tận dụng nó tốt nhất khi đã được rèn luyện. Quý độc giả quan tâm đến các chỉ dẫn chi tiết hơn về kỹ thuật thiền có thể tìm thấy chúng trong các sách khác của Ajaan Lee — đặc biệt là "*Giữ Hơi Thở Trong Tâm (Keeping The Breath In Mind)*" và "*Sức Mạnh Nội Tâm (Inner Strength)*" — tuy nhiên tốt hơn là ta nên suy ngẫm về các vấn đề được nêu ra ở đây trước khi thực sự ngồi xuống để thực hành.

Các bài pháp thoại được giới thiệu ở đây thực chất là những tái cấu trúc từ các bài giảng của Ajaan Lee do hai đệ tử của ngài thực hiện — Ni sư Arun Abhivanna, và tỷ kheo Phra Bunkuu Anuvaddhano — dựa trên các văn bản mà họ đã ghi lại được tại các buổi giảng. Một số tái cấu trúc khá rời rạc, không liên kết, và khi trình bày chúng ở đây, tôi đã phải chỉnh sửa chúng một chút, cắt bỏ những đoạn không cần thiết, khai mở các tài liệu tóm tắt đến các điểm trong giáo lý nguyên thủy, và lấp các khoảng trống bằng cách đối chiếu các đoạn từ những bài giảng có cùng chủ đề. Ngoài những thay đổi đó, tôi đã cố gắng hết sức để truyền đạt cả nội dung lẫn tinh thần các thông điệp của ngài

Ajaan Lee.

Tôi cũng đã cố gắng giữ việc sử dụng các từ Pali trong bản dịch ở mức tối thiểu.

Hy vọng của tôi là các giáo lý trong sách này sẽ không chỉ là thức ăn cho tâm, mà còn truyền cảm hứng cho người đọc tìm kiếm giá trị và hạnh phúc bên trong đến từ việc thực hành rèn luyện tâm.

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)
Tháng 1, 1989

LỜI NGƯỜI DỊCH

Tôi thật sự rất hạnh phúc khi hoàn tất bản dịch này. Vì thú thật, tôi sợ vô thường chợt đến khiến công việc tôi đang theo đuổi phải đứt đoạn.

Tôi bắt đầu việc dịch các sách Phật giáo từ năm 1997 đến nay với mong mỏi qua đó được học hỏi về Phật giáo. Một chủ đề tôi chỉ vừa chạm tới khi đã luống tuổi, khi cuộc đời không còn hứa hẹn điều gì tốt đẹp cho tôi nữa. Tôi không hề nghĩ cuộc hành trình này có được là do nghiệp lành tích tụ từ bao kiếp. Chỉ biết là qua từng trang sách, những chia sẻ của các vị thiền sư, của các bậc tiền bối như những giọt nước lâu dần thấm đất. Qua họ, tôi đã được nếm vị ngọt của giáo Pháp. Đức Phật đã tái sinh tôi ngay trong kiếp này. Tôi đã nhìn cuộc đời qua lăng kính khác. Không còn oán trách cuộc đời bất công, mà hiểu thêm những bất hạnh đó bắt nguồn từ đâu.

Tôi mong quý độc giả cũng được nếm vị ngọt của giáo Pháp qua những lời giảng chân thật, những thí dụ dễ hiểu của ngài Đại Trưởng Lão Thiền sư Dhammadharo — dù ngài đã không có cơ hội duyệt lại các bài pháp do hai vị đệ tử tổng hợp trong sách này. Ngài đã ra đi ở tuổi 54.

Con xin đảnh lễ ngài Đại Trưởng Lão Thiền sư Dhammadharo vì đã để lại nhiều sách thiền kết tụ từ Pháp học, Pháp hành của ngài. Con xin cảm tạ Tỳ khưu Thanissaro đã nhẫn nại dịch các sách này từ tiếng Thái sang tiếng Anh để sách được phổ biến rộng rãi hơn đến nhiều cộng đồng Phật tử trên thế giới. Tôi cảm ơn những bạn đọc luôn ủng hộ, chia sẻ kinh phí để sách có thể đến tay độc giả dưới dạng ấn tống. Riêng cảm ơn đạo hữu Diệu Đức-Nguyễn Thị Đấu, luôn giúp biên tập các sách. Lần này tôi còn phải cảm ơn sự hỗ trợ của AI, khiến công việc đánh máy được giảm nhẹ đi nhiều.

Tuy nhiên, sai sót trong quá trình dịch thuật là điều khó tránh khỏi do Pháp học, Pháp hành của tôi còn non kém; mong nhận được sự tha thứ từ các tác giả, dịch giả và sự kiên nhẫn của bạn đọc thân mến. Tôi tin rằng người đọc hữu duyên vẫn có thể tìm thấy những điều hữu ích để học hỏi. Nhất là các bạn sơ cơ, như tôi, sẽ nhận được những điều cơ bản cần thiết cho các bước tiếp theo. Con đường đạo là con đường dài, khó đi; có được sự giúp đỡ nào dù chưa hoàn hảo vẫn là một duyên lành.

Diệu Liên-Lý Thu Linh

TẦM NHÌN XA

Ngày 4 Tháng 8 Năm 1957

Hầu hết chúng ta có xu hướng chỉ quan tâm đến những điều trước mắt, nhỏ mọn và hẹp hòi. Thí dụ, chúng ta nghĩ rằng cuộc sống của con người không có gì nhiều - chúng ta được sinh ra, rồi sau đó chết đi - vì vậy chúng ta chỉ chú ý đến dạ dày và nhu cầu ăn uống của mình. Hầu như không có ai nghĩ xa hơn thế, nghĩ xa hơn cái chết. Đây là lý do tại sao chúng ta thiển cận, không nghĩ đến việc phát triển bất kỳ điều tốt đẹp hoặc đức tính nào nơi bản thân, vì chúng ta không nhìn thấy chân lý và những lợi ích cực kỳ quan trọng mà chúng ta có thể đạt được từ những điều này trong tương lai.

Trên thực tế, sự có mặt của mỗi người thực sự phức tạp, và không ngắn ngủi chút nào. Nếu chúng ngắn gọn, ta đã biết ta từ đâu đến và làm thế nào ta có mặt ở đây, ngay hiện tại. Đối với tương lai cũng thế: Nếu cuộc sống của chúng ta thực sự ngắn ngủi, ta sẽ biết mình sẽ đi về đâu và sẽ trở thành gì sau khi chết.

Nhưng sự thật của vấn đề là hầu như không ai biết những điều này về bản thân họ. Những người duy nhất biết là những người có tâm mạnh mẽ về

từ bi, đức hạnh, và đã phát triển sự thuần khiết đến mức họ có được sự hiểu biết trực quan, khiến họ biết mình đến từ đâu và đang đi về đâu. Những người này có con mắt nội tâm, đó là lý do tại sao họ có thể nhìn thấy mọi thứ trong quá khứ và tương lai. Đôi khi họ có thể nhìn thấy không chỉ việc của họ, mà còn cả việc của người khác. Đây là điều khiến họ nhận ra những khổ đau mà con người và các sinh vật khác trên thế giới này phải chịu đựng. Họ nhìn thấy chu kỳ sinh, lão, bệnh và tử. Họ nhìn thấy những kiếp trước của mình, cả tốt lẫn xấu, và điều này khiến họ cảm thấy thất vọng và mất tập trung, thất vọng với ý tưởng phải sinh ra nhiều lần nữa. Kết quả là, họ cố gắng phát triển lòng tốt và đức tính của mình hơn nữa để có thể giảm số lần phải tái sinh. Thí dụ, các vị Dự lưu - những người đã bước vào dòng chảy đến Giải thoát (Niết bàn) - sẽ tái sinh tối đa chỉ bảy lần nữa và sau đó sẽ không bao giờ phải tái sinh nữa. Các vị Nhất lai sẽ tái sinh thêm chỉ một lần nữa trong thế giới loài người, trong khi những vị Bất lai sẽ được tái sinh vào cõi Phạm thiên, từ đó tu hành và chứng đạt quả tối thượng.

Đối với những vị Dự lưu, mặc dù họ phải tái sinh, nhưng họ được tái sinh ở những nơi an toàn. Họ không tái sinh vào những đất nước thiếu thốn, chẳng hạn như vương quốc của ma đói, quỷ sân hoặc động

vật thấp hèn. Họ được tái sinh thành người, nhưng là những con người đặc biệt, không giống như phần đông chúng ta. Họ đặc biệt như thế nào? Họ có rất ít ô uế trong tâm, không phải ô nhiễm dày đặc như những người bình thường. Họ có ý thức đạo đức và sự cẩn trọng. Đôi khi họ có thể làm sai, nhưng họ thấy được sự tai hại mà lỗi lầm gây ra và cảm thấy xấu hổ, vì vậy họ sẽ không muốn có những ô nhiễm khác khiến họ làm sai một lần nữa.

Những người chán cảnh tái sinh, sẽ nỗ lực hơn nữa để vun trồng công đức hầu không phải tái sinh trở lại. Nếu bạn muốn giảm số lần phải tái sinh, bạn nên liên tục tăng chất lượng và giá trị nội tâm của mình. Nói cách khác, hãy làm cho tâm trong sạch, tươi sáng bằng cách bố thí, giữ giới và thiền định. Giữ cho sự suy nghĩ, lời nói và hành động của bạn ở trạng thái cân bằng, tách biệt khỏi cái ác cả bên trong và bên ngoài. Nếu lời nói, hành động của bạn không uế nhiễm, là bạn đã tách rời được cái ác bên ngoài. Nếu tâm trí của bạn tập trung vững chắc vào định và không bị vọng tưởng quấy nhiễu, đó là bạn đã tách biệt được khỏi cái ác bên trong. Nhờ thế, bạn sẽ có thể yên bình và thoải mái cả bên trong lẫn bên ngoài. Như Đức Phật đã dạy: "Người hạnh phúc hài lòng sống trong sự ẩn dật." Khi loại ẩn dật này nảy sinh trong tâm, tất cả các phẩm chất cao đẹp sẽ tuôn

chảy vào trong. Tâm sẽ tiếp tục phát triển ngày càng tốt đẹp hơn, cho đến khi nó không còn muốn bất cứ điều gì nữa. Nếu bạn đã từng tham ăn, bạn sẽ không muốn ăn nhiều nữa. Nếu bạn đã từng ăn điều độ, sẽ có những lúc bạn không muốn ăn gì cả. Nếu bạn đã từng nói nhiều, bạn sẽ không muốn nói nhiều nữa. Nếu bạn từng thích ngủ, bạn sẽ chỉ muốn ngủ một chút. Dù bạn sống thế nào, tâm sẽ hoàn toàn bình an, không còn sợ ai làm hại đến mình. Đây là cách giúp bạn cắt giảm số lần phải tái sinh.

Nếu bạn thấy bất kỳ lĩnh vực nào vẫn còn thiếu giá trị nội tâm, bạn nên cố gắng lấp đầy sự thiếu hụt ngay. Hãy kiên định trong việc thực hành thiền và tập cho tâm của bạn sáng tỏ, thoát khỏi những vọng tưởng rối rắm, kéo nó xuống bùn. Bùn đất là nơi động vật sống — lợn, chó, vịt, gà và bò. Đó không phải là chỗ cho con người. Nếu bạn thực sự là một con người, bạn phải thích sống ở những nơi sạch sẽ, không có vi khuẩn và an toàn. Đây là lý do tại sao Đức Phật ca ngợi sự cô độc như là nguồn gốc của hạnh phúc. Vì vậy, hãy cố gắng tìm một chỗ riêng biệt trong tâm cho bản thân, tách biệt khỏi những phóng dật trở ngại. Hãy khiến cho tâm bạn sáng như ngọc, đừng để cám dỗ đến gần và cố gắng hoán chuyển uế nhiễm với những điều tốt đẹp mà bạn sở hữu. Bạn phải luôn tỉnh thức, vì vậy đừng để mình

trở nên lơ đãng hoặc lãng quên.

Nếu tâm không ở cùng thân trong hiện tại, thì tất cả các điều xấu xa - tất cả các loại phiền nhiễu - sẽ tràn vào tâm để áp đảo nó, khiến nó rơi khỏi giá trị nội tâm, giống như một căn nhà trống chắc chắn sẽ trở thành tổ của nhện, mối và đủ loại động vật. Nếu bạn giữ cho tâm vững chãi với thân trong hiện tại, bạn sẽ được an toàn. Giống như một hành giả trên con tàu lớn ở giữa đại dương êm đềm không có sóng gió: Mọi nơi bạn nhìn đều rõ ràng và rộng mở. Bạn có thể nhìn xa. Tầm nhìn bạn tĩnh lặng, âm thinh êm đềm, v.v. Tâm bạn vắng bặt những suy nghĩ về nhục dục, ác ý và tác hại. Tâm bạn đang ở trong trạng thái ẩn dật, thư thái và bình yên. Đây là nơi chúng ta sẽ buông bỏ cảm giác của "cái tôi" và "của tôi", và tiếp cận bến bờ xa hơn, giải thoát khỏi những chấp trước, buộc ràng.

AN TRÚ NỘI TÂM

Ngày 28 Tháng 8 Năm 1957

Bình thường, tâm ta khó thể yên. Nó phải suy nghĩ về đủ loại ý tưởng, cả tốt lẫn xấu. Khi những điều tốt đẹp xảy ra, chúng ta giữ lại để suy nghĩ. Khi những điều xấu xảy ra, chúng ta cũng giữ lại để suy nghĩ. Khi thành công hay thất bại trong bất cứ điều gì, chúng ta cũng giữ lại để suy nghĩ. Điều này cho thấy tâm trí chúng ta nghèo nàn như thế nào. Khi nghĩ về những điều mà nó thích, nó phát triển tham ái. Khi nghĩ về những điều có thể xảy ra, nó phát triển dục vọng về các khả năng. Khi nghĩ về những điều không thể, nó phát triển dục vọng về những điều không thể, tất cả đều như thế mà chúng ta không nhận ra. Đây được gọi là vô minh. Chính vì vô minh mà chúng ta có những suy nghĩ, phán đoán và lo lắng hình thành nguồn gốc cho sự thích, không thích và sự dính chấp.

Đôi khi, những điều chúng ta nghĩ đến có thể trở thành hiện thực theo suy nghĩ của ta; đôi khi không. Trong khi *ít nhất* có một số giá trị trong việc suy nghĩ về những điều có thể, chúng ta lại thích nỗ lực suy nghĩ về những điều không thể. Nghĩa là, khi một số điều không còn khả thi, chúng ta vẫn bám víu

vào chúng đến mức cảm thấy bị trầm cảm. Chúng ta cứ cố gắng để đạt được kết quả từ những điều không còn có thể. Khi hy vọng không thành, chúng ta bám víu vào sự không hài lòng; khi chúng được thỏa mãn, chúng ta bám víu vào sự hài lòng. Điều này dẫn đến sự thích và không thích. Chúng ta bám víu vào suy nghĩ về tương lai và suy nghĩ về quá khứ. Hầu hết chúng ta, khi thành công trong một việc gì đó, bám víu vào hạnh phúc của mình. Khi không thành công, chúng ta bám víu vào sự thất vọng. Đôi khi chúng ta bám víu vào những điều tốt — mặc dù việc bám víu vào điều tốt cũng làm chướng ngại ta. Đôi khi chúng ta thực sự bám víu vào cả những điều rõ ràng là xấu.

Đây là những việc khiến Đức Phật cảm thấy thương xót cho chúng ta, những kẻ phàm phu. Ngài thương xót sự ngu dốt của chúng ta khi ta không hiểu rõ khổ là gì. Chúng ta biết rằng kiến đỏ cắn đau, nhưng chúng ta vẫn đưa đầu vào tổ kiến đỏ, rồi ngồi đó chịu đựng đau đớn và dằn vặt. Chúng ta được điều gì từ trải nghiệm đó?

Khi mắt thấy những cảnh đẹp, xấu, chúng ta bám chấp vào chúng. Khi tai nghe những âm thanh tốt, xấu, chúng ta cũng bám víu vào chúng. Khi ngửi mùi hương thơm, hôi, nếm vị ngon, dở, cảm nhận những cảm xúc dễ chịu, khó chịu, hoặc suy nghĩ

những điều tốt, xấu, chúng ta cũng bám víu vào chúng — vì vậy mà cuối cùng chúng ta đeo gánh nặng với cảnh sắc treo lơ lửng nơi mắt, âm thanh treo lơ lửng từ cả hai tai, mùi hương treo lơ lửng từ đầu mũi, vị treo lơ lửng từ đầu lưỡi, cảm giác xúc chạm treo lơ lửng khắp cơ thể, và suy nghĩ treo lơ lửng trong tâm trí. Kết quả là, cảnh chắc chắn sẽ che khuất đôi mắt của chúng ta, âm thanh che khuất đôi tai, mùi hương che khuất mũi, vị che khuất lưỡi, cảm giác che khuất thân, và suy nghĩ che khuất tâm trí. Khi các giác quan hoàn toàn bị che khuất theo cách này, chúng ta ở trong bóng tối — bóng tối của sự vô minh — mò mẫm mà không tìm được đúng đường, không thể đi theo bất cứ hướng nào. Thân ta bị đè nặng, tâm ta u tối. Đây được gọi là sự tự hại, tự hủy hoại, phá hủy cơ hội tiến bộ của bản thân.

Suy nghĩ dễ gây nghiện, nhất là về những điều không như ý. Chúng ta nhớ chúng lâu và thường nghĩ đến chúng. Đây là sự si mê, một trong những tín đồ của vô minh. Do vậy, chúng ta phải xua đuổi loại si mê này khỏi tâm trí bằng cách giữ cho tâm luôn tỉnh thức, hoàn toàn ý thức trong mỗi hơi thở vào ra. Đây là nguồn gốc của sự nhận thức. Khi nhận thức xuất hiện, trí tuệ cũng sẽ xuất hiện. Nếu không có nhận thức, làm sao chúng ta có thể loại bỏ được dục vọng? Khi nhận thức xuất hiện, tham ái về

nhục dục, tham ái về những thứ có thể có, và những thứ không thể có, sẽ ngừng lại, và sự bám chấp cũng sẽ không tồn tại. Đó là con đường Thánh Đạo.

Hầu hết chúng ta có xu hướng chạy theo những điều xấu nhiều hơn là theo hướng của những điều tốt. Khi tha nhân cố gắng thuyết phục ta làm điều tốt, họ phải đưa ra rất nhiều lý do, nhưng ngay cả như vậy, họ cũng khó lay chuyển ta. Nhưng nếu họ muốn thuyết phục ta làm điều xấu, chỉ cần nói vài lời là ta đã chạy theo họ. Đây là lý do tại sao Đức Phật nói: "Chúng sinh thật vô minh. Họ thích gậm nhấm những mối bận tâm xấu." Nhưng đó chưa phải là tất cả. Chúng ta thậm chí còn gậm nhấm cả những điều hoàn toàn không có thật. Chúng ta không muốn bận tâm suy nghĩ điều tốt, nhưng lại thích quanh quẩn theo đuổi những điều xấu, cố gắng nhớ và giữ chúng trong tâm trí.…

Có câu nói: "Chúng ta không ăn thịt mà bị nghẹn vì xương," điều này ám chỉ đến những mối bận tâm tiêu cực mắc kẹt trong tâm. "Xương" ở đây là năm triền cái:

Dục lạc: Tâm bị cuốn theo những thứ mình ưa thích.

Sân hận: Những điều khiến ta không vừa ý giống như xương mắc trong tâm. Tâm cứ bám lấy những điều tiêu cực, những thứ ta ghét, cho đến khi sinh ra

sự thù ghét, giận dữ, và oán hận. Đôi khi ta còn nhặt lại những khúc xương cũ không còn mùi vị – như xương gà đã nấu nát để lấy nước dùng: thịt đã rơi ra, hương vị đã phai hết, chỉ còn những mảnh xương khô cứng ném cho chó. Điều này tượng trưng cho những ý nghĩ cũ mèm từ 20, 30 năm trước mà ta lại mang ra gặm lại. Hãy nhìn lại chính mình: Tâm trí của bạn nghèo nàn đến mức phải mút những khúc xương cũ kỹ. Thật là đáng thương.

1. **Hôn trầm và thuỵ miên**: Khi tâm chỉ nuốt rác rưởi như vậy, không có gì nuôi dưỡng, thì sức mạnh tinh thần chắc chắn sẽ suy yếu. Tâm trở nên lười biếng, buồn ngủ, không còn để ý lời người khác nói, không nghe thấy câu hỏi, không hiểu được ý người khác.

2. **Trạo hối**: Sau đó, tâm trở nên bồn chồn, bất an, và tiếp theo là —

3. **Hoài nghi**: Chúng ta có thể cho rằng điều tốt là xấu, điều xấu là tốt, điều sai là đúng, điều đúng là sai. Chúng ta có thể làm đúng theo Chánh pháp mà không biết, hoặc làm trái với Chánh pháp nhưng tưởng là đúng. Mọi thứ đều bị nghẹn lại nơi cổ họng, không biết phải đi đường nào, và tâm cứ quanh quẩn, như người chèo thuyền lòng vòng giữa hồ hàng giờ liền mà không đến đâu cả.

Đây gọi là sự tự hại mình, tự làm đau mình, tự giết mình. Và khi ta có thể làm những điều này với bản thân, thì điều gì có thể ngăn ta không làm điều đó với người khác? Vì vậy, ta không nên nuôi dưỡng những ý nghĩ ganh tỵ, hay sân hận. Nếu một trong năm triền cái này khởi lên trong tâm, thì phiền não và khổ đau sẽ ào ạt tràn vào như mưa lũ, khiến ta không thể chống đỡ nổi. Tất cả những điều này là do vô minh, khiến ta không có phẩm chất nội tâm nào làm chỗ nương tựa. Dù ta có sống trong một tòa biệt thự bảy hay chín tầng, ăn những món ăn giá trị cao, thì ta cũng không thể tìm thấy hạnh phúc thật sự.

Những người không có phẩm chất nội tâm giống như kẻ lang thang không nhà. Họ phải phơi mình dưới nắng, mưa, và gió cả ngày lẫn đêm, thì làm sao có thể tránh được cái nóng hay cái lạnh? Không có gì che chắn, họ phải nằm co ro đến mức lưng cong quẹo. Khi giông bão kéo đến, họ phải vội vã chạy tìm chỗ trú: không thể nấp dưới gốc cây vì sợ cây đổ đè lên người. Không thể đứng giữa đồng trống vì sợ sét đánh. Buổi trưa, nắng nóng đến nỗi không thể ngồi yên lâu — giống như một bà lão đi chân trần trên mặt đường nhựa khi nắng chang chang: bà ta không dám đặt chân xuống vì sợ bị phỏng, nên cứ nhón chân nhảy múa tại chỗ, không biết nên đặt chân ở đâu cho yên.

Chính vì thế, Đức Phật mới khởi lòng từ bi đối với chúng ta, và dạy chúng ta hãy tìm một nơi nương tựa bằng cách hành thiện và tu tập định tâm như một nguyên tắc trong tâm mình, để ta có được một mái nhà nội tâm. Nhờ đó, ta sẽ không còn đau khổ, và người khác cũng sẽ được lợi lạc. Đây gọi là có chỗ nương tựa.

Người không có chỗ nương tựa chắc chắn sẽ mãi bận rộn với những việc không có ý nghĩa hay giá trị thật — tức là những việc không thể bảo vệ họ khỏi đau khổ khi cần thiết. *Kẻ ngu không biết tìm nơi nương tựa chắc chắn sẽ gặp gian nan*. Tôi xin kể một câu chuyện để minh họa điều này:

Ngày xưa, có một bầy khỉ sống trên những nhánh cây cao trong rừng, mỗi con đều mang con nhỏ theo bên mình. Một ngày nọ, có một cơn bão lớn kéo đến. Ngay khi nghe tiếng gió tới gần, chúng bẻ cành và nhánh cây để làm tổ trên một nhánh lớn. Sau khi chất đống nhánh cây lên, chúng chui xuống dưới tổ và ngước nhìn xem còn lỗ hổng nào không. Chỗ nào thấy có kẽ hở, chúng lại chất thêm nhánh cây lên cho đến khi tổ thật dày và cao. Nhưng rồi khi mưa gió đến, chúng lại leo ngồi trên tổ, miệng há ra, run rẩy vì lạnh, phơi mình trong gió mưa. Cái tổ chẳng giúp được gì cả, chỉ vì sự ngu dại của chúng. Cuối cùng, một cơn gió mạnh thổi tan cái tổ. Bầy

khỉ bị gió cuốn văng tứ phía, treo lủng lẳng khắp nơi, con nhỏ bị rớt khỏi tay, tất cả đều đau khổ vô cùng vì hoạn nạn này.

Người không tìm kiếm giá trị nội tâm làm chỗ dựa cũng chẳng khác gì bầy khỉ đó. Họ vất vả tích lũy tiền bạc, của cải, nghĩ rằng những thứ đó sẽ đem lại sự an toàn, nhưng khi cái chết đến, chẳng thứ gì có thể che chở cho họ. Do vậy, Đức Phật khởi lòng thương xót đối với tất cả những người mê mờ trong đời, và đã hết lòng dạy chúng ta tìm kiếm phẩm chất nội tâm làm chỗ nương tựa cho chính mình.

Người có phẩm chất nội tâm làm nền tảng là người không chỉ có lòng tốt với bản thân mà còn với người khác nữa — giống như khi ta có nhà, ta còn dựng lều cho người khác ở cùng. Nếu ta thấy lều của ai đó sắp sập, ta sẽ giúp tìm tranh để lợp mái; làm vách bên trái, bên phải, phía trước, phía sau để tránh gió bão; và nâng nền lên cao để tránh ngập. Nghĩa là ta dạy người khác cách thoát khỏi phiền não của chính họ, cũng như ta đã phần nào thoát được khỏi phiền não của mình. Khi ta khuyên người khác hành thiền định, tức là giúp họ lợp mái nhà để không còn bị nắng mưa. Làm vách trước và sau nghĩa là ta khuyên họ dừng nghĩ về quá khứ và tương lai; làm vách hai bên trái phải nghĩa là bảo họ ngưng bận tâm đến thích và ghét. Nâng nền nhà lên cao là giúp họ an trụ vững vàng trong định, giữ

tâm yên với đề mục thiền của mình

Khi người ta có một ngôi nhà với mái chắc, vách kín, nền cao, thì dù họ không có tài sản gì khác — chỉ một mảnh vải rách che thân — họ vẫn có thể hạnh phúc, an ổn và bình yên. *Nhưng nếu ngôi nhà của bạn chìm trong bùn, thì tài sản có còn ý nghĩa gì*? Bạn sẽ phải chơi đùa với cua, giun và những sinh vật bò lúc nhúc khác. Vách nhà chỉ toàn lỗ, người ta có thể nhìn xuyên qua, từ phía này sang phía kia. Thậm chí ở cách xa bốn, năm dặm, họ vẫn có thể thấy rõ mọi thứ bạn có. Khi đó, trộm cướp sẽ kéo tới cướp phá — tức là đủ thứ tư tưởng và phiền não sẽ kéo vào tàn phá tâm bạn.

Mái nhà của bạn chỉ toàn lỗ hổng. Ngẩng đầu nhìn lên là thấy trời sao. Bụi mối sẽ rơi vào tai, vào mắt; chim bay ngang sẽ thải phân lên đầu bạn. Rốt cuộc, bạn chỉ còn biết ngồi gãi đầu, khổ sở vì không có chỗ nương náu.

Khi đó, bạn nên khởi lòng thương bản thân và bắt đầu vun bồi phẩm chất nội tâm. Hãy tiếp tục hành thiền định cho đến khi tâm bạn trưởng thành, từng bước, từng bước. Khi làm được điều này, ánh sáng trí tuệ sẽ phát sinh để xua tan bóng tối của vô minh ra khỏi tâm. Khi không còn vô minh, bạn sẽ thoát khỏi tham ái, chấp thủ, và cuối cùng đạt đến giải thoát.

Vì lẽ đó, tất cả chúng ta nên tiếp tục hành thiền

và dốc lòng phát triển nội tâm thiện lành không thối lui, không nản chí. Bất cứ điều gì là thiện pháp, hãy xắn tay áo mà làm. Đừng hối tiếc ngay cả khi bạn bị đập đầu vào tường và chết tại chỗ. Nếu bạn dũng cảm và tinh tấn đúng đắn như vậy, mọi việc chắc chắn sẽ thành công đúng như sở nguyện. Nhưng nếu ác pháp đến xin vào ở trong nhà — tức là trong tâm bạn — hãy đuổi nó đi. Đừng để nó ở lại dù chỉ một đêm.

Những người thích gom góp suy nghĩ, lo âu, v.v., để ôm giữ trong lòng, chẳng khác gì tù nhân bị xiềng xích. Bám vào suy nghĩ về quá khứ giống như buộc dây quanh eo nối vào cây cột phía sau lưng. Bám vào suy nghĩ về tương lai giống như buộc dây quanh cổ nối vào một cánh cửa phía trước. Bám vào suy nghĩ bạn thích giống như bị trói cổ tay phải vào cây cột bên phải. Bám vào những điều bạn không thích giống như bị trói cổ tay trái vào bức tường bên trái. Dù bạn bước theo hướng nào, thì dây phía đối diện sẽ kéo bạn lại, vậy thì làm sao bạn có thể tiến bước được?

Còn người đã tháo gỡ được xiềng xích của suy nghĩ thì đứng hiên ngang và tự do như chiến binh có vũ khí trong cả hai tay, không sợ địch thủ từ bất kỳ hướng nào. Bất cứ kẻ địch nào thấy họ cũng không dám đến gần, nên chắc chắn họ sẽ luôn chiến thắng.

Nhưng nếu ta là kiểu người bị trói chặt tay chân, thì chẳng ai sợ ta cả, vì ta không thể đứng vững để chống lại ai. Khi kẻ địch tới gần, ta chỉ biết nhảy nhót tại chỗ mà thôi.

Vì vậy, mong rằng tất cả hãy nhìn kỹ lại bản thân và cố gắng tháo bỏ mọi ràng buộc của những tư tưởng và mối bận tâm bên ngoài. Đừng để chúng bám rễ trong tâm. Khi đó, việc hành thiền của bạn sẽ có kết quả, tâm bạn sẽ tiến tới cảnh giới siêu việt, và một ngày nào đó, chắc chắn bạn sẽ giải thoát.

ĐỔI CÁI GIÀU BÊN NGOÀI LẤY CÁI GIÀU BÊN TRONG

Ngày 1 Tháng 7 Năm 1958

Có bảy cái giàu nội tâm (thất thánh tài): tín, giới, tàm, quý, văn, thí, tuệ — nhưng nói một cách đơn giản, cái giàu nội tâm đề cập đến phẩm chất bên trong mà chúng ta xây dựng nơi bản thân. Cái giàu bên ngoài — tiền bạc và tài sản vật chất — không có chủ sở hữu chắc chắn. Hôm nay có thể là của chúng ta, nhưng ngày mai có thể ai đó khác sẽ lấy đi. Có những lúc chúng thuộc về chúng ta, và có những lúc chúng thuộc về người khác. Ngay cả với những thứ cố định trong lòng đất, như trang trại hoặc vườn cây ăn trái, bạn cũng không thể ngăn chúng thay đổi chủ.

Vì vậy, bạn cần phát triển bản thân để có trí tuệ thấy được rằng những thứ trên thế gian không đáng tin cậy và không chắc chắn, nhưng đừng để tài sản của bạn — những vật sở hữu thế gian — ngồi không. Đức Phật dạy chúng ta phải trồng cây trên đất của mình để có thể thu lợi từ nó. Nếu bạn không sử dụng đất của mình, chắc chắn nó sẽ rơi vào tay người khác. Nói cách khác, khi chúng ta

xác lập quyền sở hữu một mảnh đất, chúng ta nên trồng đầy cây cối. Nếu không, chính phủ sẽ không công nhận quyền sở hữu của ta, và ta sẽ mất quyền lợi đối với nó. Ngay cả khi đưa vụ việc ra tòa, ta cũng sẽ không có cơ hội để thắng kiện. Vì vậy, khi bạn thấy rõ sự yếu kém của một quyền sở hữu bỏ hoang, bạn nên nhanh chóng trồng cây trên đó để chính phủ công nhận quyền sở hữu của bạn và cấp cho bạn giấy chứng nhận quyền sở hữu đất.

Điều này có nghĩa là chúng ta nên sử dụng các tài sản vật chất của mình một cách rộng rãi, sử dụng chúng để phát triển cái giàu của tâm hào phóng bên trong. Bằng cách này, chúng trở thành loại tài sản mà chúng ta có quyền sở hữu đầy đủ và sẽ mang lại lợi ích cho chúng ta ngay cả trong những kiếp sống tương lai.

THÂN NỢ

Ngày 29 Tháng 9 Năm 1958

Thân của chúng ta: Thực ra, không có phần nào trong đó thực sự là của chúng ta. Chúng ta đã nhận nó từ các loài động vật và thực vật — từ heo, tôm, gà, cá, cua, bò, v.v., và tất cả các loại rau, trái cây, và ngũ cốc, đã được chế biến thành thức ăn cho chúng ta, mà thân đã nhai, tiêu hóa và biến thành máu nuôi dưỡng các phần thân thể khác nhau. Nói cách khác, chúng ta đã lấy những thứ được nấu chín và biến chúng trở lại thành những thứ sống: tai, mắt, tay, chân, thân thể, v.v. Những thứ này sau đó trở thành nam hay nữ, được ban cho các cấp bậc và danh hiệu, và rồi cuối cùng chúng ta bị cuốn vào tất cả những quy ước này. Thực ra, đầu của chúng ta giống đầu rau diếp, tóc ta là tóc heo, xương ta là xương gà, xương vịt, cơ bắp ta là cơ bắp bò, v.v. Không có phần nào thực sự là của ta, nhưng ta lại tuyên bố sở hữu toàn bộ và nói rằng thân là cái này, cái kia. Chúng ta quên đi các chủ sở hữu nguyên thủy đã cho ta nhận tất cả, vì thế ta chiếm hữu chúng. Đúng thời điểm họ sẽ đến lấy lại, nhưng chúng ta

không sẵn lòng trả, điều này dẫn đến những rắc rối, phức tạp, và khiến chúng ta đau khổ khi cái chết đến gần.

Nếu tất cả các loài động vật mà chúng ta đã ăn đều bước ra từ mỗi người chúng ta ngay bây giờ (ở đây tôi không nói về những loài lớn, như bò và trâu; chỉ nói những loài nhỏ như — tôm, cá, hàu, cua, gà, vịt, và heo) thì sẽ không đủ chỗ cho tất cả trong thiền đường này. Không ai còn có thể sống ở đây trong ngôi chùa này nữa. Mỗi chúng ta đã ăn bao nhiêu heo, vịt, gà, và tôm? Bao nhiêu giỏ cá? Nếu chúng ta có thể tính toán tất cả, ai biết con số sẽ là bao nhiêu — tất cả các loài động vật mà chúng ta đã tự tay giết hoặc do người khác giết để lấy thức ăn. Bạn không nghĩ rằng những con vật này sẽ đến để đòi nợ sao? Nếu ta không có gì để trả cho chúng, chắc chắn chúng sẽ lấy lại mọi thứ mà ta có. Ngay khi chúng ta đứng trước cửa tử thần: Đó là lúc chúng sẽ vây quanh ta để đòi nợ. Nếu ta không có gì để trả, chúng sẽ đánh ta gục. Nhưng nếu ta có đủ để trả cho chúng, ta sẽ thoát nạn.

Nói cách khác, nếu chúng ta phát triển được nhiều phẩm hạnh bên trong, chúng ta sẽ có thể đối mặt với bất kỳ nỗi đau nào mà ta phải chịu đựng, bằng cách trả lại cho thân một cách thanh

thản — tức là, bằng cách buông bỏ sự chấp trước vào thân. Đó là khi chúng ta sẽ có bình an. *Chúng ta cần nhận thức rằng thân đang rời bỏ ta, để ra đi, từng chút một, mỗi ngày*. Nhưng chúng ta chưa bao giờ rời bỏ thân, chưa bao giờ để nó đi cả. Chúng ta gắn bó với nó bằng mọi cách, như khi ta sử dụng thức ăn: ta gắn bó với thức ăn, nhưng thức ăn thì không gắn bó với ta. Nếu chúng ta không sử dụng nó, nó sẽ không kêu một tiếng nào. Tất cả mọi gắn bó đều đến từ phía chúng ta mà thôi.

Niềm vui mà chúng ta nhận được từ thân là dục lạc thế gian: tốt trong khoảnh khắc rồi sau đó thay đổi. Nó không hề kéo dài hay vĩnh cửu. Hãy chú ý đến thực phẩm mà bạn ăn: lúc nào thì nó ngon và hấp dẫn? Nó chỉ trông ngon và hấp dẫn khi được sắp xếp đẹp mắt trên đĩa. Nó chỉ ngon trong khoảnh khắc ngắn ngủi khi nó ở trong miệng bạn. Sau khi đi qua cổ họng, nó trở nên như thế nào? Và khi nó xuống đến ruột và ra khỏi đầu bên kia, nó sẽ như thế nào? Nó liên tục thay đổi. Chỉ nghĩ về những điều này, cũng đủ khiến bạn thất vọng với mọi thứ trên thế gian này.

Dục lạc thế gian chỉ hấp dẫn khi còn mới mẻ, nóng sốt, như cơm vừa nấu xong được bới ra đĩa, còn bốc hơi, nóng hổi. Nếu bạn để cơm nguội, nó

sẽ không còn vị nữa. Nếu bạn để nó khô cứng, bạn không thể nuốt được; và nếu bạn để nó qua đêm, nó sẽ hỏng và bạn phải vứt đi.

Còn Pháp lạc thì giống như ánh sáng của những vì sao hoặc màu của vàng. Ánh sáng của những vì sao sáng rõ, lấp lánh. Ai nhìn đến đều cảm thấy bình yên và tươi mới. Bất cứ khi nào người trầm cảm nhìn lên bầu trời sao, nỗi trầm cảm của họ đều biến mất. Còn màu của vàng, luôn lấp lánh, rực rỡ. Dù vàng được làm thành gì đi nữa, màu sắc của nó không thay đổi. Nó luôn lấp lánh và vàng rực như nó vẫn luôn vậy.

Tương tự, Pháp lạc luôn bền vững và luôn mang lại niềm vui cho người thực hành. Vì lý do này, người trí sẽ tìm kiếm niềm vui trong Pháp, bằng cách từ bỏ những dục lạc thế gian vô nghĩa, không giá trị, để đổi lấy niềm vui bền vững bằng cách thực hành thiền cho đến khi tâm trí và hành động của họ đạt đến mức độ hoàn hảo, đẹp đẽ và tinh khiết, vượt lên trên mọi hành động, mọi phiền não và khổ đau.

UẾ NHIỄM

Ngày 6 Tháng 7 Năm 1959

Những điều đẹp đẽ đến từ những thứ bẩn thỉu, chứ không hoàn toàn đến từ những thứ sạch sẽ. Thí dụ, cây cối ta trồng phát triển cứng chắc, tươi tốt là nhờ được bón phân ủ thối rữa. Tương tự, một tâm hồn phóng khoáng đến từ việc trải qua những điều không dễ chịu. Khi chúng ta gặp những điều không may, tâm trí có cơ hội để phát triển.

"Những điều không may" ở đây chỉ đến sự mất mát tài sản, mất mát địa vị, bị chỉ trích và khổ đau. Khi những điều này xảy ra với người có tâm chánh niệm, chúng biến thành những điều tốt. Trước đây, chúng là kẻ thù của ta, nhưng cuối cùng chúng trở thành bạn của ta. Điều này có nghĩa là khi chúng ta gặp bốn điều không may này, chúng ta có thể tỉnh ngộ: "Ôi! Mất tài sản tồi tệ như thế này đây. Sự mất mát địa vị, sự đau đớn và sự chỉ trích tồi tệ như thế này đây." Đây là cách mà những quy luật thế gian có thể thay đổi và quay xe lại với bạn, vì vậy bạn không nên để bị cuốn theo chỉ mặt tốt của chúng.

Khi các vị hành giả gặp phải bốn điều không may này, tâm trí họ phát triển. Họ trở nên ngày càng không còn cảm xúc, ngày càng tách rời, ngày càng xa lạ với bốn điều may mắn trái ngược — tài sản, địa vị, dục lạc và lời khen — để khi chúng xảy ra, họ sẽ không bị lừa gạt vào việc gắn bó hay bị cuốn theo chúng mà có thể thay vào đó đẩy tâm trí của họ lên một cấp độ cao hơn. Khi họ nghe ai đó chỉ trích hoặc nói xấu về họ, thì như thể người đó đang dùng dao để mài sắc họ. Càng được mài sắc, họ càng phát triển đến điểm ngày càng tinh vi.

Thực ra, sự mất mát tài sản cũng là điều tốt cho bạn. Nó có thể dạy bạn không nên gắn bó hay bị cuốn theo tiền bạc hoặc những lợi ích vật chất mà người khác có thể mang đến cho bạn. Nếu không, có càng nhiều, bạn càng chìm sâu hơn — đến mức bạn có thể bị đuối nước vì mắc kẹt trong sự chiếm hữu.

Sự mất mát địa vị cũng tốt cho bạn. Thí dụ, bạn là con người, nhưng họ xóa bỏ tiếng tốt về bạn và gọi bạn là con chó — điều này lại làm mọi thứ dễ dàng hơn cho bạn, vì chó không có luật lệ. Chúng có thể làm những gì chúng thích mà không bị ràng buộc, không ai phạt chúng hay bỏ tù chúng. Ngược lại, nếu bạn biến thành một hoàng tử hay

một quan lớn, bạn thực sự ở trong tình trạng tồi tệ. Đột nhiên bạn trở nên cao lớn: Tay, chân của bạn đều quá kích cỡ khiến bạn bị cản trở trong mọi việc bạn đang cố gắng làm.

Còn về tài sản, địa vị, thú vui và lời khen, chúng không có gì là ổn định hay đáng tin cậy. Càng thực sự nghĩ về chúng, bạn càng trở nên chán chường, thất vọng, đến mức bạn trở nên thờ ơ, không vui cũng không buồn về chúng. Đây là nơi tâm trí bạn phát triển sự bình thản và có thể trở nên vững vàng trong định, để tiến sâu hơn trong thực hành — giống như rau diếp và bông cải mà những người nông dân trồng thành hàng: Càng được bón bằng phân ủ, chúng càng mau lớn, tốt tươi. Nếu chỉ được tưới nước sạch, chúng sẽ trở nên ốm yếu và còi cọc.

Đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng khi mọi người phát triển chánh niệm và định, thì dầu những quy luật thế gian có trở nên xấu xí, tồi tệ, họ càng trở nên tốt lành hơn. Nếu thế gian chỉ cho bạn thấy mặt tốt của nó, chắc chắn bạn sẽ bị cuốn hút, vướng mắc, như một hạt giống vẫn nằm chôn vùi trong vỏ và sẽ không bao giờ nẩy mầm. Nhưng khi hạt giống ra khỏi vỏ với chồi non, thì càng đón nhận được nhiều nắng, gió mưa và phân bón, nó

sẽ càng phát triển, lớn mạnh — nghĩa là, sự hiểu biết của bạn sẽ càng mở rộng thành tri thức và trí tuệ, đưa bạn đến cái nhìn trực giác và tiến vào cõi siêu việt, giống như người nông dân già, đã trở thành triệu phú nhờ xây dựng một cơ nghiệp từ phân thải thông thường.

SỰ THẬT CHÂN CHÁNH

Ngày 23 Tháng 6 Năm 1958 & Ngày 3 Tháng 8 Năm 1958

Lần đầu tiên khi đối diện với ngọn lửa tham, sân và si, ta thấy chúng thật ấm áp và thoải mái. Giống như người ngồi bên bếp lửa trong mùa đông: khi hấp thụ hơi ấm, càng lúc anh ta càng trở nên buồn ngủ, và bất cẩn khiến anh ta bị bỏng tay, chân mà không hay, và cuối cùng ngã nhào vào ngọn lửa.

Những dục lạc mà mọi người trải nghiệm trên thế gian đến từ việc chỉ nhìn mọi thứ trên bề mặt. Lấy một đĩa cơm làm thí dụ. Nếu bạn hỏi mọi người cơm hấp dẫn ở mặt nào, họ sẽ nói: "Cơm ngon và ăn được no." Nhưng Đức Phật sẽ không trả lời như vậy. Ngài sẽ nói về cơm khi nó đi vào miệng bạn và khi nó ra ở đầu bên kia. Quan điểm của Ngài thực sự bao trùm cả nhân và quả. Ngài không nhìn mọi thứ từ một phía duy nhất.

Đức Phật thấy rằng sự thoải mái, hạnh phúc của những dục lạc thông thường không có gì bền lâu. Ngài muốn có sự thoải mái, hạnh phúc không đi theo con đường của dục lạc thế gian mà hầu hết mọi người đều mong muốn. Đó là lý do tại sao

Ngài rời bỏ gia đình, người thân, và sống ẩn dật. Ngài tự nhủ: "Ta đến đây một mình khi được sinh ra và sẽ ra đi một mình khi chết. Không ai thuê ta sinh ra và không ai sẽ thuê ta chết, vì vậy ta không nợ ai cả. Ta không phải sợ ai. Trong tất cả các hành động của ta, nếu có điều gì đúng từ quan điểm của thế gian, nhưng sai từ quan điểm chân lý — và sai từ quan điểm của tâm ta — thì không có cách nào ta chịu làm điều đó."

Vì vậy, Ngài đã tự vấn: "Giờ đây, khi ta đã được sinh ra làm người, điều cao quý nhất ta muốn trên thế gian này là gì?" Sau đó Ngài đặt ra các điều kiện cho câu trả lời của mình: "Khi trả lời, ta phải thực sự trung thực và chân thành với chính mình. Và khi đã trả lời, ta phải giữ lấy câu trả lời của mình như một quy luật không thể thay đổi mà ta đã đóng dấu, và không bao giờ đóng một dấu thứ hai lên đó. Vậy ta muốn gì, và ta muốn điều đó như thế nào? Ta phải đưa ra một câu trả lời chân thật? Ta sẽ không chấp nhận bất kỳ điều gì giả dối. Và một khi đã trả lời, ta phải giữ vững câu trả lời của mình. Đừng trở thành kẻ phản bội chính mình."

Khi đã chắc chắn về câu trả lời của mình, Đức Phật tự nhủ, "Ta chỉ muốn có được hạnh phúc và sự thoải mái cao nhất và chắc chắn nhất: thứ hạnh

phúc không thay đổi thành bất kỳ điều gì khác. Ngoài điều đó ra, ta không muốn gì khác trên thế gian này."

Khi đã đưa ra câu trả lời này, Ngài kiên quyết giữ vững nó. Ngài không cho phép bất kỳ điều phiền não hay phóng tâm nào, dù nhỏ đến đâu, bám chặt vào tâm Ngài như một vết bẩn. Ngài tiếp tục nỗ lực kiên trì bằng tất cả sức lực của mình để khám phá sự thật, không lùi bước, cho đến khi cuối cùng Ngài giác ngộ ra sự thật đó: thực tại của Giải thoát (reality of Liberation).

Nếu chúng ta đi tìm sự thật giống như Đức Phật — nếu chúng ta chân thành trong ý định và chân thành trong hành động — thì không có cách nào ta không tìm thấy sự thật. Nhưng nếu chúng ta không trung thực với chính mình, ta sẽ không tìm thấy hạnh phúc chân thật mà Đức Phật đã tìm thấy. Ta tự nhủ rằng ta muốn được hạnh phúc nhưng lại nhảy vào lửa. Ta biết thứ gì là độc hại, nhưng vẫn uống. Đây là sự phản bội bản thân.

Sống trên thế gian, ai cũng muốn được hạnh phúc — ngay cả những loài động vật cũng cố gắng tìm kiếm hạnh phúc — nhưng phần lớn hành động của chúng ta không phù hợp với ý định của mình. Đó là lý do tại sao chúng ta không nhận

được hạnh phúc mà ta muốn, đơn giản là vì chúng ta không có tâm chân thật. Thí dụ, khi đến chùa: Nếu ta đến để cúng dường, thực hành giới, và ngồi thiền để nhận được lời khen hoặc danh tiếng tốt, thì việc ta làm không thực sự có phước báu. Ta sẽ không nhận được bất kỳ hạnh phúc thực sự nào từ điều đó, vì vậy cuối cùng ta trở nên thất vọng, bất mãn. Rồi ta bắt đầu nói rằng việc cúng dường, giữ giới luật, và hành thiền không mang lại kết quả mỹ mãn. Thay vì suy nghĩ về thực tế rằng ta đã sai, đã không chân thật trong hành động, ta nói rằng không có điều gì thực sự tốt từ Phật, Pháp, Tăng, và rằng các giáo lý của Đức Phật là vô nghĩa và dối trá. Nhưng trên thực tế, giáo lý của Đức Phật là sự thật, là chân lý. *Nếu ai không trung thực với giáo lý của Đức Phật, thì giáo lý đó sẽ không trung thực với người đó* — và người đó sẽ không thể biết được những giáo lý chân thật của Đức Phật là gì.

Khi chúng ta thực hành giới, định và tuệ, điều đó giống như chúng ta đang lấy những viên ngọc và áo choàng của hoàng gia và của các bậc Thánh để trang trí tâm, làm cho nó đẹp đẽ. Nhưng nếu chúng ta không trung thực trong việc thực hành, thì điều đó giống như việc lấy áo, lấy đồ trang sức đó là để đưa cho khỉ. Bọn khỉ chắc chắn sẽ làm

bẩn chúng và xé chúng ra từng mảnh vì khỉ không có ý thức về cái đẹp. Bất kỳ ai chứng kiến điều này chắc chắn sẽ thấy rằng đó chỉ là một màn biểu diễn của khỉ. Mặc dù các bộ trang phục là báu vật, nhưng tâm khỉ không quý báu như thế. Tương tự, nếu bạn lấy mũ và đồng phục của người lính để biến khỉ thành người lính, thì bề ngoài nó có giống người lính, nhưng con khỉ bên trong vẫn là khỉ, chứ không có gì là người lính.

Vì lý do này, Đức Phật dạy chúng ta phải trung thực trong bất cứ việc gì chúng ta làm — trung thực trong việc bố thí, trung thực trong việc giữ giới, và trung thực trong việc phát triển định và tuệ. Đừng đùa với những điều này. Nếu bạn thật sự trung thực, thì những hoạt động này chắc chắn sẽ mang lại cho bạn những quả ngọt từ sự chân thành của chính mình không còn nghi ngờ gì nữa.

TỰ LỰC

Ngày 22 Tháng 5 Năm 1959

Trong Cơ Đốc giáo, các con chiên được dạy rằng nếu họ đã làm sai hoặc phạm tội, họ có thể xin xóa bỏ nó bằng cách thú tội và cầu xin sự tha thứ của Chúa. Chúa sẽ từ bi không giáng hình phạt, và họ sẽ trở nên tinh khiết. Nhưng Phật giáo hoàn toàn không dạy như thế. Nếu bạn làm sai, bạn chính là người phải sửa chữa lỗi lầm để xóa bỏ hình phạt cho chính mình. Điều này có nghĩa là khi một ô nhiễm — tham, sân, hoặc si — phát sinh trong tâm, bạn phải gỡ bỏ ô nhiễm ngay tại đó để thoát khỏi tội. Chỉ khi đó bạn mới thoát khỏi khổ đau mà lẽ ra sẽ đến như một hệ quả tự nhiên.

Chúng ta có thể so sánh điều này với một người uống phải thuốc độc và bị đau bụng dữ dội. Nếu anh ta chạy đến bác sĩ và nói: "Bác sĩ ơi, tôi đã uống nhầm thuốc độc, nên bị đau bụng. Xin uống thuốc giùm tôi để cơn đau này biến mất," thì không có cách nào điều này có thể xảy ra. Nếu bác sĩ, thay vì bệnh nhân, là người uống thuốc chữa, bệnh nhân chắc chắn sẽ chết.

Vì vậy, tôi mong tất cả chúng ta hiểu điều này: rằng chúng ta phải tự gột rửa ô nhiễm của mình bằng cách thực hành Pháp — thuốc của Đức Phật — để giải thoát khỏi mọi điều ác và khổ đau trong tâm hồn; chứ chúng ta không thể yêu cầu Đức Phật giúp xóa bỏ những sai lầm và khổ đau cho chúng ta. Đức Phật chỉ là bác sĩ đã phát hiện ra công thức thuốc và chuẩn bị thuốc cho chúng ta. Dù chúng ta mắc phải căn bệnh gì, chúng ta cũng cần phải uống thuốc và tự điều trị bệnh của mình nếu muốn phục hồi.

TÂM BỪNG CHÁY

Ngày 28 Tháng 7 Năm 1959

Trong một khoảnh khắc tâm trí không thể thực hiện hai nhiệm vụ cùng một lúc. Nói cách khác, điều ác bạn đã làm thực sự là điều ác; điều thiện bạn đã làm, thực sự là điều thiện. Tâm không thể cùng lúc thực hiện hai nhiệm vụ ác và thiện. Giống như khi ta chỉ có một bàn tay. Khi bạn đang cầm đầy tay thứ gì đó, bạn không thể nhặt thêm bất kỳ thứ gì khác. Bạn phải đặt xuống những gì bạn đang cầm, rồi mới có thể nhặt lên những thứ khác. Đây là một phép ẩn dụ cho tâm trí.

Nếu tâm trí luôn trong trạng thái tốt, điều ác sẽ không có chỗ để chen vào. Nhưng nếu tâm ta không luôn thiện lành, cái xấu sẽ tìm được chỗ để len vào. Giống như khi chèo thuyền ra biển. Nếu chúng ta ở gần bờ, những con quạ bay từ bờ sẽ có thể đậu trên cột buồm của thuyền. Nhưng nếu bạn không muốn chúng đậu ở đó, bạn sẽ phải chèo thuyền ra chỗ xa nhất có thể. Khi đó, quạ sẽ không thể đậu trên cột buồm. Nếu có con quạ nào còn cố gắng bay ra theo thuyền, nó sẽ mất phương hướng, không còn nhìn thấy bờ và có khả năng chết ngoài đại dương, vì kiệt sức, hết thức ăn. Nó sẽ phải chết.

Tương tự, nếu điều thiện chiếm ưu thế trong tâm, điều ác sẽ phải lòng vòng vô định, không có chỗ để bám vào. Nếu cái ác ở gần — có nghĩa là điều thiện chỉ chiếm một phần nhỏ trong tâm — điều ác sẽ có thể len vào. Đôi khi nó đợi ở bờ bên kia. Nếu tâm lực của bạn giảm sút, nó sẽ đến ngay bên cạnh và dễ dàng nắm bắt bạn.

Thí dụ, nếu điều thiện lành bạn nhận được từ việc đến chùa chưa đủ, khi trở về nhà, tâm sẽ ra lệnh cho bạn làm điều ác này hay điều ác kia, và bạn sẽ nghe theo nó. Hoặc trong khi bạn ngồi đây lắng nghe bài giảng này, điều ác sẽ đậu trên lan can cầu thang bên ngoài. Cuối bài giảng khi bạn đứng lên ra về và để mình bị phân tâm, nó sẽ ngay lập tức đậu lên bạn. Đôi khi ngay cả khi bạn ngồi đây, nó sẽ lao vào, giống như một con quạ. Tuy nhiên, nếu tâm bạn mạnh mẽ và tốt đẹp, điều ác sẽ chờ ở xa. Ngay cả khi bạn về nhà, nó sẽ không dám đậu lên bạn — nhưng nó có thể đậu lên người khác, người không có Pháp. Khi bạn bắt chuyện với người đó, và lời nói của bạn có thể không hòa hợp với lời họ, điều ác có thể len vào theo cách đó. Đó là vì tâm thiện của bạn chưa đủ mạnh.

Nếu có một vết thương trên cơ thể — tức là, ác tâm — chúng ta phải rửa sạch vết thương, đặt thuốc vào, và băng lại sạch sẽ: nói cách khác, đó là sự thực

hành giới và thiền định. Bằng cách đó, vết thương sẽ có cơ hội để lành lại.

Rửa vết thương có nghĩa là chúng ta không bị cuốn vào việc nghĩ về những điểm tốt và xấu của người. Đó chính là một trạng thái tâm thiện xảo đã phát sinh. Tâm trí sẽ trở nên dễ chịu và phát triển một nguồn thực phẩm nuôi dưỡng tâm: sự tươi mát trong tâm trí. Điều đó giống như ngồi trong một thung lũng núi với thác nước từ trên cao chảy xuống và một làn gió thanh khiết thổi qua khe đá. Tâm trí sẽ cảm thấy mát mẻ và bình an. Tâm sẽ nở một đóa hoa nhài đầy hơi sương mát mẻ. Tâm sẽ phát sinh sức mạnh.

Tuy nhiên nếu tâm không có sự nuôi dưỡng nội tâm nào, nó sẽ không có sức mạnh, vì nó ốm đói. Đức Phật thấy rằng chúng sinh gầy gò và thiếu dinh dưỡng theo cách này, đó là lý do tại sao Ngài cảm thấy từ bi với chúng ta. Ngài dạy rằng: "Tâm mà chỉ bám theo hình ảnh, âm thanh, mùi hương, vị giác và xúc giác thì tâm đó giống như đang ăn một quả bóng lửa, chứ không phải là bất kỳ loại thực phẩm nào."

"Mắt đang cháy." Mọi thứ chúng ta thấy bằng mắt đều là hình thức, và mỗi hình thức này chứa một quả bóng lửa, mặc dù bên ngoài được trang trí để trông đẹp và hấp dẫn.

"Tai đang cháy." Tất cả những âm thanh dễ chịu mà chúng ta tìm kiếm, hoặc bất chợt dội qua tai từ ngày ta sinh ra đến khi ta chết, đều là những âm thanh cháy, là ngọn lửa. Nhiệt độ của mặt trời không thể thiêu sống bạn, nhưng âm thanh có thể thiêu sống bạn, đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng chúng nóng hơn mặt trời.

"Mũi đang cháy." Chúng ta đã ngửi mùi từ khi bác sĩ làm sạch mũi ngay sau khi ta sinh, và bản chất của mùi là không có mùi nào trung lập. Chỉ có hai loại: mùi thơm và mùi hôi. Nếu tâm lực của ta yếu và lan man, không tỉnh táo, chúng ta sẽ ngửi những mùi này vào tâm — và điều đó có nghĩa là chúng ta đã nuốt một quả bom hẹn giờ. Chúng ta chỉ an toàn khi không có gì kích hoạt ngòi nổ.

"Lưỡi đang cháy." Vô vàn vị giác đã đi qua lưỡi chúng ta. Nếu chúng ta vướng mắc với chúng, thì đó như thể chúng ta đã ăn một quả bóng lửa: Ngay khi quả bóng phát nổ, ruột ta sẽ văng ra. Nếu với tư cách là con người, mà chúng ta để mình bị ràng buộc trong những điều như vậy, thì giống như ta đã ăn những quả bom lửa của Tử Thần. Ngay khi chúng phát nổ, chúng ta sẽ mất mạng. Nhưng nếu biết đủ để nhổ ra, chúng ta sẽ được an toàn. Nếu nuốt chúng, chúng ta đang chất lên mình một gánh nặng. Chúng ta sẽ không tìm thấy bất kỳ sự bình

yên nào dù ngồi, đứng, đi hay nằm, vì chúng ta đang bừng cháy bên trong. Chỉ khi chúng ta thở hơi thở cuối cùng thì những ngọn lửa này mới tắt.

"Thân đang cháy." Những cảm giác xúc chạm cũng là một ngọn lửa xóa sổ con người. Nếu ta không có giá trị nội tâm hoặc điều thiện trong tâm, những thứ này thực sự có thể gây tổn hại cho ta rất nhiều.

Tham, sân và si, giống như ba quả bóng sắt nóng đỏ khổng lồ mà Tử Thần nung nấu cho đến khi chúng phát sáng, rồi đâm vào đầu ta. Khi tâm tham không đạt được những gì nó muốn, nó biến thành sân. Khi nổi sân, chúng ta bị chế ngự, mất kiểm soát, dẫn đến mê muội. Chúng ta quên hết mọi thứ — tốt, xấu, chồng, vợ, cha mẹ, con cái — đến mức chúng ta có thể giết cả chồng, vợ, cha mẹ và con cái của mình. Tất cả đều là vấn đề của sự mê muội. Khi ba ô nhiễm này hòa quyện trong tâm trí, chúng có thể dễ dàng đưa ta xuống địa ngục. Đó là lý do tại sao chúng được gọi là bom lửa trong tâm người.

Nhưng nếu khi lòng tham xuất hiện, chúng ta có sự khôn ngoan để chỉ lấy những gì nên lấy và không lấy những gì không nên, nó sẽ không xóa sổ chúng ta mặc dù nó đang thiêu đốt ta, vì ta có bảo hiểm hỏa hoạn. Những người không có bảo hiểm hỏa hoạn là những người có lòng tham thực sự mạnh mẽ đến mức sẵn sàng gian lận, tham nhũng hoặc phạm tội

ác. Khi điều này xảy ra, những ngọn lửa nội tâm xóa sổ họ. Có bảo hiểm hỏa hoạn có nghĩa là ngay cả khi chúng ta cảm thấy lòng tham dấy khởi, chúng ta có thể kiềm chế nó và mở rộng lòng đối với tài sản của mình bằng cách cho đi, thí dụ như cúng dường cho tôn giáo. Như vậy, ngay cả khi chúng ta có thể chết vì lòng tham, chúng ta vẫn thu được giá trị nội tâm từ việc cúng dường như một hành động tôn kính đối với Phật, Pháp và Tăng — giống như việc thanh toán bảo hiểm của chúng ta luôn được thực hiện đúng kỳ hạn. Bằng cách này, ngay cả khi nhà của ta có thể bị cháy, ta vẫn còn lại chút ít tài sản.

Sự giận dữ. Khi ô nhiễm này thực sự mạnh mẽ, nó không có cảm giác về điều thiện hay ác, đúng hay sai, chồng, vợ, hay con cái. Nó có thể uống máu người. Một thí dụ chúng ta thường thấy là ban đầu mọi người cãi nhau, rồi sân hận phát triển đến độ giết nhau, cuối cùng kẻ bị đưa vào tù, kẻ mất mạng. Như thế còn tồi tệ hơn nhiều so với việc cháy nhà, vì bạn không còn gì sót lại cả. Vì lý do này, chúng ta phải có bảo hiểm nhân thọ bằng cách thực hành năm hoặc tám giới để có thể chăm sóc và băng bó những vết thương hở của chúng ta — tức là, để có thể rửa sạch những điều ác và thiếu khôn ngoan trong suy nghĩ, lời nói và hành động của ta. Ngay cả khi không thể rửa sạch tất cả, chúng ta nên cố gắng

ít nhất giảm bớt chúng. Mặc dù có thể ta vẫn còn ít lửa, hãy để nó chỉ đủ để nấu thức ăn hoặc thắp sáng ngôi nhà của ta. Đừng để lửa nhiều đến mức thiêu rụi nhà của chúng ta.

Cách duy nhất để dập tắt những ngọn lửa này là thiền và phát triển những suy nghĩ thiện lành. Tâm trí sẽ không cảm thấy bất kỳ sự giận dữ, thù hận, hoặc ác ý nào, và thay vào đó sẽ chỉ cảm thấy những suy nghĩ đồng cảm, thấy rằng mọi người trên thế gian đều nhắm đến điều thiện, nhưng điều thiện của chúng ta không đồng đều. Ta phải sử dụng trí tuệ thực sự cẩn thận để xem xét nguyên nhân và kết quả, và sau đó hãy tha thứ, với suy nghĩ rằng chúng ta, con người, không đồng đều hoặc giống nhau trong điều thiện và điều ác của mình. Nếu mọi người đều giống nhau, thế giới sẽ tan vỡ. Nếu chúng ta đều tốt hoặc đều xấu, thế giới chắc chắn sẽ phải tan vỡ. Giả sử rằng tất cả mọi người trên thế giới đều là nông dân, không có thương nhân hay quan chức chính phủ. Hoặc giả sử chỉ có quan chức chính phủ, không có nông dân: Chúng ta sẽ đều chết đói. Nếu mọi người đều bình đẳng và giống hệt nhau, thế giới sẽ nhanh chóng kết thúc. Hãy quan sát thân: ngay cả những bộ phận khác nhau trên thân cũng không giống nhau. Ngón tay có dài, có ngắn, có nhỏ, có lớn. Nếu tất cả mười ngón tay đều giống nhau, ta

sẽ có bàn tay của một con quái vật. Khi ngay cả các ngón tay của ta cũng không giống nhau, thì làm thế nào ta có thể mong đợi mọi người sẽ giống nhau về suy nghĩ, lời nói và hành động? Chúng ta phải suy nghĩ theo cách này và mở lòng ra.

Khi ta có thể suy nghĩ theo cách này, thiện chí của ta có thể lan tỏa đến tất cả mọi người ở khắp mọi nơi, và chúng ta sẽ cảm thấy đồng cảm với những người ở các cấp độ cao, thấp và ở giữa. Quả cầu lửa lớn bên trong ta sẽ tắt đi nhờ sức mạnh của thiện chí và lòng từ bi của ta. Điều này đến từ việc có bảo hiểm nhân thọ: thực hành thiền tĩnh lặng để đuổi ô nhiễm ra khỏi tâm trí. Những suy nghĩ về dục vọng, ác ý, những hôn trầm, thụy miên, hoài nghi chắc chắn sẽ biến mất, và tâm trí sẽ được giữ vững trong sự tập trung, sử dụng sức mạnh của sự tác ý để giữ lấy thuật ngữ thiền của mình — buddho — và sức mạnh của trí tuệ để tạo ra một cảm giác nhẹ nhàng và dễ chịu bên trong. Khi tâm trí tràn đầy niềm vui — hương vị phát sinh từ định — nó sẽ có thực phẩm và dinh dưỡng nội tâm của riêng mình, vì vậy bất cứ điều gì chúng ta làm trong suy nghĩ, lời nói, hoặc hành động đều chắc chắn thành công.

THỰC PHẨM CHO TÂM

Tháng 7 Năm 1958; Ngày 10 Tháng 8 Năm 1957

Thực phẩm của tâm có thể mang lại sức mạnh cho tâm, hoặc làm suy yếu tâm. Ở đây ý chỉ đến:

(1) Thức ăn của sự tiếp xúc giác quan (xúc thực) — những tiếp xúc diễn ra ở mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

(2) Thức ăn của ý thức (thức thực), tức là, ý thức về sự tiếp xúc diễn ra ở từng giác quan.

(3) Thức ăn của sự chủ ý (tư niệm thực) hoặc các yếu tố tâm lý đồng hành, tức là, những suy nghĩ hình thành trong tâm, dẫn đến việc nghĩ về quá khứ hoặc tương lai và biết toan liệu mọi thứ tốt hay xấu, dễ chịu hay đau khổ. Khi chúng ta biết rằng thân, tâm phụ thuộc vào những loại thức ăn này, chúng ta nên sử dụng trí tuệ của mình để suy ngẫm và đánh giá chúng một cách cẩn thận.

Khi nhỏ, trẻ cần phụ thuộc vào người khác để xay hoặc lọc thức ăn cho mình; nhưng khi lớn lên, chúng có răng để tự ăn, nên không cần phải phụ thuộc vào ai khác. Trí tuệ là cái tạo thành răng cho tâm. Nếu thực sự có trí tuệ, ta sẽ không phải ăn thực phẩm thô cứng chút nào. Thí dụ, một thợ săn thông minh, khi đã giết một con vật, sẽ loại bỏ lông và cánh hoặc cắt bỏ sừng

và móng và chỉ mang về phần có ích. Sau đó, anh ta cắt thịt thành từng miếng nhỏ để ăn. Nói cách khác, nếu thông minh, anh ta sẽ vứt bỏ những phần không thể ăn được.

Tương tự, người thông minh muốn có phẩm chất nội tại của sự không dính mắc phải sử dụng trí tuệ đến từ sự tập trung và dùng nó để đánh giá các cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, vị giác, v.v., để những thứ này có thể phục vụ một mục đích mà không gây hại cho họ. Ai ăn cá nguyên con — xương, vẩy, vây, phân, và tất cả những thứ khác — chắc chắn sẽ bị nghẹn chết vì xương. Vì lý do này, chúng ta phải tìm dao và thớt — nói cách khác, ta phải sử dụng chánh niệm để tập trung vào, chẳng hạn, một đối tượng thị giác, và xét xem loại đối tượng đó là gì. Nó có phải là thứ mà chúng ta nên quan tâm đến hay không? Nó sẽ làm lợi ích hay hại gì cho tâm trí? Nếu đó là một đối tượng thị giác sẽ gây hại cho tâm trí, bạn không nên dính vào nó. *Nếu đó là một đối tượng bắt mắt, hãy tìm kiếm cả những mặt xấu của nó*. Hãy trở thành một người có hai mắt. Đôi khi vì một đối tượng trông đẹp, mà chúng ta không nhìn thấy mặt xấu của nó. Đôi khi nó trông xấu, nên chúng ta không tìm kiếm mặt tốt của nó. Nếu một thứ trông đẹp, bạn phải tập trung vào mặt xấu của nó. Nếu nó trông xấu, bạn cũng phải tập trung vào mặt tốt của nó.

Nếu bạn không chọn lọc trong việc ăn uống, bạn có thể làm hại sức khỏe của mình. Những đối tượng hấp

dẫn như đường và mật: chúng chắc chắn sẽ thu hút đủ loại kiến và ruồi. Những đối tượng không dễ chịu giống như rác rưởi: ngoài việc mang theo vi khuẩn, chúng chắc chắn cũng sẽ thu hút đủ thứ xấu ác khác như ruồi hay giòi. Nếu không có trí tuệ, chúng ta sẽ nuốt chửng cả rác rưởi cùng với giòi và những phần hôi thối, đường mật cùng với kiến và ruồi. Trái tim bạn đã không khỏe mạnh rồi, mà bạn còn tiếp tục nuốt những thứ độc hại này. Khi điều đó xảy ra, không ai có thể chữa trị cho bạn ngoài chính bạn.

Vì lý do này, bạn phải giữ tâm trung lập, trên con đường trung đạo. Đừng hài lòng với những đối tượng bạn cho là dễ chịu; đừng ghét bỏ những đối tượng bạn nghĩ là không dễ chịu. Đừng trở thành người chỉ có một mắt hoặc một tai. Khi bạn có hai mắt, bạn đã trang bị cho mình trí tuệ. Bạn có thể nhổ bỏ những đối tượng thị giác, âm thanh, mùi hương, vị giác, v.v., ra khỏi tâm. Khi bạn có thể nhìn thấy rằng "tốt" có "xấu" ẩn sau nó, và "xấu" có "tốt" ẩn sau nó — theo cách mà cơ thể có cả mặt trước và mặt sau — bạn không nên để mình bị cuốn theo những hình ảnh, âm thanh, mùi hương, v.v., bạn phải xem xét chúng cẩn thận.

Tâm có hai loại thức ăn cơ bản: trạng thái tâm lý tốt và trạng thái tâm lý xấu. Nếu suy nghĩ theo hướng tốt, bạn sẽ tiếp thêm sức mạnh cho tâm. Nếu có trí tuệ, bạn sẽ được ăn thức ăn ngon. Nếu không, bạn sẽ phải ăn thức ăn thô cứng — thí dụ, bạn bắt cua và ăn sống như

thế, mà không biết cách luộc, lột bỏ vỏ, càng cua. Nỗ lực thiền giống như một ngọn lửa; sự tập trung giống như cái nồi; chánh niệm, như cái thớt; và trí tuệ, như một con dao. Những người thông minh sẽ sử dụng những thứ này để chuẩn bị thức ăn của họ, để lấy dinh dưỡng từ thức ăn — dinh dưỡng của Pháp — thấm vào tâm hầu mang lại cho tâm năm loại sức mạnh:

(1) Sức mạnh của đức tin.

(2) Sức mạnh của sự kiên trì: Khi chúng ta kiên trì, tâm giống như bánh xe của một chiếc ô tô tiếp tục quay và thúc đẩy nó về phía mục tiêu, cho phép chúng ta thấy được những lợi ích đến từ sự kiên trì của mình.

(3) Sức mạnh của chánh niệm: Có chánh niệm giống như biết khi nào nên mở và khi nào nên đóng cửa sổ và cửa ra vào.

(4) Sức mạnh của sự tập trung (định): Sự tập trung sẽ được thiết lập vững chắc trong tâm cho dù chúng ta đang ngồi, đứng, đi, nằm, nói, hay lắng nghe. Chúng ta có thể lắng nghe mà không bị mắc kẹt vào những gì người khác nói, và nói mà không bị mắc kẹt vào những gì chúng ta phát biểu.

(5) Sức mạnh của trí tuệ: Chúng ta sẽ đạt được trí tuệ và sự hiểu biết về mọi thứ, để cuối cùng chúng ta sẽ đạt được tâm thuần khiết — bằng cách buông bỏ tất cả những suy nghĩ về quá khứ và tương lai, và không có cảm xúc hài lòng hay không hài lòng bởi bất kỳ hình ảnh, âm thanh, mùi hương, vị giác, v.v., nào cả.

VIỆC TRƯỚC LÀM TRƯỚC

Ngày 6 Tháng 10 Năm 1958

Có ba cách để sắp xếp thứ tự ưu tiên: đặt thế gian lên hàng đầu, đặt bản thân lên hàng đầu, và đặt Pháp lên hàng đầu.

*Đặt thế gian lên hàng đầu***:**

Không có gì đáng tin cậy về các vấn đề của thế gian cả. Hãy dừng lại và suy nghĩ trong giây lát: Từ khi bạn sinh ra, từ ký ức đầu tiên cho đến ngày hôm nay, điều gì là điều tốt đẹp nhất từng xảy ra trong cuộc đời bạn? Điều gì là điều thú vị nhất? Bạn thích điều gì nhất? Nếu bạn trả lời, bạn phải nói rằng trong tất cả những điều trên thế gian, chỉ có 50 phần trăm là thỏa mãn; 50 phần còn lại là không thỏa mãn. Nhưng nếu bạn hỏi tôi, tôi sẽ trả lời rằng không có gì thỏa mãn trên thế gian này cả. Chỉ có phiền não, khổ đau. Bạn có bạn bè và họ lợi dụng bạn. Bạn có tài sản và bạn phải lo lắng về chúng. Bạn có tiền và cuối cùng cũng khổ vì tiền. Đồng nghiệp, không tốt như bạn mong muốn. Gia đình và người thân của bạn chỉ mang lại rắc rối. Tóm lại, không có điều gì thực sự mang lại hạnh phúc cho con người. Bạn có tiền và nó mang lại rắc rối. Bạn có bạn bè và họ làm bạn khổ. Những người bạn chung sống và làm việc cùng không hòa hợp. Đây là cách mà

thế gian diễn ra. Vì thế, bất kỳ ai có tâm trôi theo dòng chảy của thế gian đều chỉ hướng tới đau khổ và buồn phiền. Đức Phật đã dạy: "Tâm không bị ảnh hưởng bởi những cách thức của thế gian được thanh thản và thoát khỏi phiền muộn: Đây là phước báu cao nhất."

Thế gian có tám cạnh[1]. Mỗi cạnh đều sắc bén như dao, có khả năng chẻ cắt con người thành từng mảnh không chút thương xót. Bốn cạnh của thế gian là: tài sản, địa vị, lời khen, và dục lạc. Bốn cạnh này đặc biệt sắc bén vì chúng là những thứ mà chúng ta thích. Chúng ta cứ mài giũa, để chúng càng thêm sắc bén, rồi cuối cùng chúng quay lại, cắt cổ chúng ta.

Bốn cạnh còn lại cũng có bốn lưỡi, nhưng thực sự chúng không sắc bén bằng, vì không ai muốn sử dụng chúng. Vì vậy không ai mài giũa làm chúng sắc bén, kết quả là chúng trở nên cùn sét, chậm chạp — và như những con dao cùn, chúng không thể làm tổn thương ai cả. Bốn lưỡi này là sự mất mát tài sản, sự mất mát địa vị, sự chỉ trích, và khổ. Không ai muốn bất kỳ điều nào trong số này, nhưng chúng vẫn tồn tại như một phần của thế gian.

Làm thế nào mà các cạnh sắc bén được sắc bén? Lấy địa vị làm thí dụ. Khi đạt được địa vị và cấp bậc, người ta bắt đầu phình to hơn thực tế. Bạn không cần phải tìm kiếm xa để thấy những thí dụ của điều này. Hãy

[1] Thường được gọi là Tám Ngọn Gió Đời

nhìn các vị tăng. Khi bắt đầu là những vị tăng trẻ bình thường, họ có thể đi bất cứ đâu mà không gặp vấn đề gì, trên đường lớn hay nhỏ, xuống những con hẻm hay đường phố, bất cứ nơi nào họ thích. Nhưng ngay khi bắt đầu có chút địa vị trong giáo hội, họ bắt đầu phình to một cách bất thường. Những con đường mà họ thường đi lại bắt đầu trở nên quá hẹp. Họ không thể đi bất cứ đâu — chân họ trở nên quá dài, quá nặng. Hông của họ quá lớn để ngồi vừa với những chỗ ngồi bình thường. (Đương nhiên, không phải tất cả các vị tăng có cấp bậc cao đều như vậy. Bạn cũng có thể thấy những người không phình to.) Còn đối với người tại gia, khi họ bị ảnh hưởng bởi địa vị, họ cũng bắt đầu phình to, đến mức gần như không thể di chuyển. Tay họ trở nên quá nặng đến nỗi không thể nâng lên kính lễ Đức Phật. Chân họ trở nên quá lớn đến nỗi không thể đến chùa để nghe thuyết pháp hoặc thực hành giới luật — họ sợ rằng họ sẽ mất đi lợi thế của mình. Đây là cách mà một trong những khía cạnh của thế gian giết chết điều tốt đẹp nơi con người.

Còn về khía cạnh tài sản. Ngay khi có nhiều, người ta bắt đầu trở nên keo kiệt. Họ trở nên cảnh giác khi thực hiện quá nhiều sự cúng dường hoặc khi quá hào phóng với người khác vì họ sợ sẽ hết tiền. Đây là lý do tại sao người giàu thường keo kiệt và chìm đắm trong tài sản của họ. Còn người nghèo, họ có thể cho đi tất cả và sau đó làm việc để kiếm cái khác. Họ có thể cúng

dường, bố thí, mà hiếm khi có cảm giác hối tiếc. Tay chân của họ không quá nặng nề, vì vậy họ có thể đến chùa mà không gặp khó khăn gì.

Khía cạnh dục lạc cũng rất sắc bén, vì bất cứ nơi nào bạn nhận được niềm vui, đó là nơi bạn bị mắc kẹt. Nếu niềm vui của bạn đến từ bạn bè, bạn bị mắc kẹt với bạn bè. Nếu niềm vui của bạn đến từ con cái hoặc cháu chắt, bạn bị mắc kẹt với con cái và cháu chắt. Nếu niềm vui của bạn đến từ việc ăn uống, ngủ nghỉ, hoặc vui chơi, thì đó là nơi bạn bị mắc kẹt. Bạn không sẵn lòng đánh đổi niềm vui của mình cho các giá trị nội tâm vì bạn sợ chúng vuột khỏi tầm tay. Bạn không thể thực hành năm hoặc tám giới vì chúng cưỡng ép, gò bó và khiến bạn phủ nhận bản thân. Nếu thực hành tám giới, bạn không thể đi xem phim hoặc biểu diễn ca nhạc và không được ngủ trên giường nệm êm ái. Bạn sợ rằng nếu bỏ bữa tối, bạn sẽ đói hoặc yếu đi. Bạn không muốn ngồi thiền vì sợ rằng lưng bạn sẽ đau hoặc chân bạn sẽ tê. Và đó là cách mà khía cạnh dục lạc hủy hoại điều tốt đẹp nơi bạn.

Khía cạnh của lời khen cũng sắc bén như dao. Khi được khen ngợi, người ta bắt đầu bay bổng và không muốn trở xuống. Lời khen hấp dẫn đến mức họ quên mất bản thân và nghĩ rằng họ đã tốt đủ — vì vậy họ sẽ không nghĩ đến việc nỗ lực để làm cho mình tốt hơn theo những cách khác.

Tất cả bốn khía cạnh này đều là vũ khí giết chết điều tốt đẹp của chúng ta. Chúng giống như lớp sơn để làm cho nhà cửa đẹp đẽ: là thứ chỉ có thể tồn tại trong một thời gian ngắn rồi phải phai màu và bong tróc. Nếu bạn có thể xem những điều này như thoáng qua, mà không bị cuốn vào chúng, chúng sẽ không thể làm hại bạn. Nhưng nếu bạn bám lấy như thể chúng là của riêng bạn, thì chắc chắn cái ngày bạn phải đối mặt với sự thất vọng sẽ đến — sự mất mát tài sản, sự mất mát địa vị, sự chỉ trích, và nỗi đau — đó là quy luật tự nhiên rằng mọi thứ tiến triển đến đâu, thì cũng sẽ thụt lùi trở lại đó. Nếu bạn không mất chúng khi còn sống, bạn sẽ mất chúng khi chết. Chúng không thể tồn tại mãi mãi.

Khi đã nhận ra sự thật này thì chúng ta dẫu gặp bất kỳ khía cạnh tốt đẹp nào của thế gian, cũng không bị cuốn theo mà quên mất bản thân; và khi gặp bất kỳ khía cạnh xấu nào, chúng ta cũng không để bản thân quá nản lòng hoặc buồn bã đến mức đánh mất hy vọng. Hãy giữ vững nhiệm vụ của bạn như bạn luôn làm. Đừng để những điều tốt đẹp nơi bạn phải bị ảnh hưởng bởi tám khía cạnh của thế gian này.

Đặt bản thân lên hàng đầu:

Có nghĩa là bạn hành động, nói năng và suy nghĩ theo cách bạn thích mà không nghĩ đến điều gì đúng hay sai, tốt hay xấu. Nói cách khác, bạn cảm thấy mình có quyền làm bất cứ điều gì mình muốn. Bạn có thể thấy một điều gì đó không tốt, và bạn biết rằng

người khác không thích nó, nhưng bạn thích, thì bạn cứ làm. Hoặc bạn có thể thấy điều gì đó tốt, nhưng bạn không thích, vì vậy bạn không làm. Hoặc đôi khi bạn có thể thích một điều gì đó, và nó tốt, mà bạn không muốn làm.

Tuy nhiên, khi thực hành Pháp, dù bạn có thích điều gì đó hay không, bạn phải buộc mình làm. *Bạn phải biến Pháp thành cuộc sống của bạn, và cuộc sống của bạn thành Pháp* nếu bạn muốn thành công. Bạn không thể chỉ ưu tiên cho điều mình thích.

Đặt Pháp lên hàng đầu:

Đây là một nguyên tắc quan trọng cho những ai thực hành. Nhiệm vụ của mỗi Phật tử là (1) phát triển đức hạnh bằng cách thực hành giới luật, (2) tập trung tâm trí vào định, và (3) sử dụng trí tuệ để điều tra sự thật mà không để ô nhiễm chi phối.

Cấp độ cơ bản của đức hạnh là ngăn chặn lời nói và hành động của ta trở nên xấu ác. Điều này có nghĩa là thực hành năm giới: không giết hại chúng sinh, không trộm cắp, không quan hệ tình dục bất chính, không nói dối, và không sử dụng chất gây nghiện. Đây là những giới luật giúp rửa sạch các vết bẩn thô thiển trong hành vi của chúng ta. Chúng là những giới luật biến chúng ta từ những động vật bình thường thành con người và ngăn chúng ta rơi vào những trạng thái thiếu thốn, khổ sở.

Cấp trung độ của đức hạnh biến con người thành chư thiên. Điều này liên quan đến việc kiềm chế các

giác quan: theo dõi cách chúng ta phản ứng với các giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm để chúng không phát sinh các trạng thái tâm lý xấu. Điều này có thể biến con người thành sinh linh thiên giới, nhưng ngay cả như vậy, chúng ta vẫn chưa thoát khỏi cái chết và tái sinh, vì khi chư thiên hết phước thì họ vẫn phải trở lại làm người. Họ vẫn phải tiếp tục quay lăn trong vòng sinh tử.

Tuy nhiên, những ai có thể giải thoát khỏi mọi điều ác, sẽ không phải tái sinh thành động vật, con người, hay chư thiên nữa. Đây là những người thực hành thiền định và có thể từ bỏ tất cả cái ác trong tâm bằng cách phát triển các tầng thiền định (jhana) và tuệ cho đến khi họ đạt đến mức độ Bất lai, không trở lại. Khi chết, họ sẽ đến cõi Phạm thiên (Brahma), và ở đó họ sẽ phát triển tâm thêm nữa, thanh tẩy nó khỏi mọi ô nhiễm, trở thành A-la-hán và cuối cùng đạt được giải thoát hoàn toàn.

Tóm lại cấp độ cơ bản của giới hạnh bảo vệ lời nói và hành động của chúng ta khỏi việc trở thành xấu ác. Cấp trung độ bảo vệ các giác quan và giữ chúng trong sạch — có nghĩa là chúng ta không để ba độc: tham, sân và si, kích thích thành hành động bởi những gì ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hoặc suy nghĩ. Còn ở cấp độ cao nhất của giới hạnh — đức hạnh nội tâm — điều này có nghĩa là làm phát sinh Chánh Định (Right Concentration) trong tâm trí:

(1) Ở cấp độ này, "không giết" có nghĩa là không giết chết sự thiện lành trong ta. Thí dụ, nếu những suy nghĩ xấu phát sinh và bạn không cẩn thận xóa bỏ chúng, cái ác sẽ ập đến và sự thiện lành nơi bạn sẽ phải chết. Điều này xảy ra vì tâm trí của bạn vẫn còn bị mắc kẹt vào tốt, xấu. Đôi khi bạn sử dụng cái tốt để giết cái xấu. Đôi khi bạn sử dụng cái xấu để giết cái tốt: Điều này được coi là tự giết mình.

(2) "Trộm cắp" ở cấp độ này đề cập đến cách mà tâm trí thích lấy những điểm tốt và xấu của người khác để suy tư. Tâm đó là kẻ trộm — vì chúng ta chưa bao giờ hỏi người khác liệu họ có sẵn lòng chia sẻ điều tốt, xấu của họ với chúng ta. Phần lớn những gì chúng ta lấy là rác khô. Có nghĩa là, chúng ta thích tập trung vào những điểm xấu của họ. Dù họ có điểm tốt, chúng ta cũng không nhìn thấy chúng. Chúng ta để ý kiến của mình dẫn dắt và kết quả là chúng ta trở thành những kẻ ngốc mà không nhận ra.

(3) "Tình dục bất chính" ở cấp độ này đề cập đến trạng thái tâm trí bị mắc kẹt với hình ảnh, âm thanh, mùi hương, vị giác, cảm giác xúc chạm, và ý tưởng, hoặc các trạng thái ngủ ngầm trong tâm tham, sân và si. Nói cách khác, tâm trí không thanh tịnh, luôn chấp dính với các đối tượng và tâm đầy dục vọng.

(4) "Nói dối" ở cấp độ này có nghĩa là không chân thật. Chúng ta không chân thật như thế nào? Chúng ta đến chùa nhưng tâm trí thì ở nhà. Chúng ta nghe

thuyết pháp nhưng tâm lại đang nghĩ về chuyện khác. Thân ta có thể đang ngồi trong tư thế thiền, giống như Đức Phật, nhưng tâm trí chúng ta đang lang thang qua đủ loại suy nghĩ, gặm nhấm quá khứ, nhấm nháp tương lai, không tìm thấy bất kỳ thứ gì có giá trị. Điều này được gọi là tự lừa dối bản thân và người khác. Làm thế nào điều này lại là lừa dối người khác? Giả sử bạn trở về nhà và có ai đó hỏi, "Hôm nay bạn đã đi đâu?" và bạn trả lời: "Tôi đã đến chùa để nghe thuyết pháp." Thực sự, thân bạn đã đến, nhưng tâm bạn thì không. Thân bạn đã nghe Pháp, nhưng tâm bạn thì không. Điều này phải được xem là một dạng lừa dối.

(5) "Say sưa" ở cấp độ này đề cập đến sự mê muội và đãng trí. Nếu chúng ta suy ngẫm về thân, thọ, tâm và pháp, tâm trí ta phải yên tĩnh và thực sự tập trung vào những điều này. Nhưng nếu chúng ta đãng trí, hay quên, tâm ta sẽ đi sai hướng, đi tới, đi lui, đi vào, đi ra như một kẻ say. Đôi khi cuối cùng chúng ta té ngã hay nằm bên lề đường trong tình trạng say sưa. Không có điều gì tốt đẹp ở đó cả.

Tuy nhiên, những người cẩn thận giữ tâm vững chắc trong định và giữ năm giới ở cấp độ này được thanh tịnh trọn vẹn, thì được coi là đang phát triển sự hoàn thiện cao nhất của đức hạnh — thể hiện sự tôn kính đối với Pháp vượt lên trên thế gian, vượt lên trên bản thân. Đây được xem là đặt Pháp lên hàng đầu

theo như cách của những người thực hành. Điều này có nghĩa là trở thành người Phật tử chân chính theo cách dần dần sẽ dẫn chúng ta đến sự giải thoát khỏi mọi phiền não, khổ đau.

HƠI THỞ THANH TỊNH

Đôi lời giải thích về cách hành thiền. Ngồi thiền là một hoạt động đáng làm. Vẻ ngoài của hoạt động này là ngồi trong tư thế bán già với chân phải đặt lên chân trái; tay bạn đặt ngửa lên trong lòng, tay phải nằm trên tay trái. Giữ cơ thể thẳng đứng. Nhắm mắt lại, nhưng đừng nhắm mắt như một người đang ngủ. Các dây thần kinh thị giác của bạn phải hoạt động đến một mức độ nào đó, nếu không bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ.

Những tư thế này là các khía cạnh bên ngoài của việc hành thiền tốt, nhưng chúng không phải là điều làm cho việc hành thiền trở nên tốt. Bạn cũng cần có đối tượng đúng để tâm trú ngụ, và ý định đúng: ý định giữ hơi thở ra vào trong tâm trí, điều chỉnh nó sao cho thoải mái, và giữ hơi thở và tâm trí ở cùng nhau để chúng không trượt ra khỏi nhau. Khi bạn có thể làm điều này một cách chính xác, bạn sẽ đạt được kết quả có lợi về cả thân và tâm — tức là, chất lượng đúng mà bạn đang tìm kiếm, được gọi là "giá trị nội tâm," có nghĩa là cảm giác dịu dàng, thoải mái, tròn đầy, và hạnh phúc.

Khi bạn ngồi thiền, hãy chú ý xem tâm bạn có giữ được hơi thở ra vào hay không. Bạn phải giữ cho chánh niệm làm chủ tâm trí. Thí dụ, khi bạn hít vào,

hãy nghĩ "*bud*"; khi bạn thở ra, hãy nghĩ "*dho*." *Buddho*. Hãy giữ chánh niệm. Đừng để bản thân quên hoặc trượt ra ngoài. Hãy để qua một bên tất cả trách nhiệm và suy nghĩ. Tâm chỉ trụ nơi hơi thở. Bạn không cần phải chuyển sự chú ý của mình đến bất kỳ điều gì khác.

Thường thì khi bạn ngồi thiền, những suy nghĩ về quá khứ và tương lai có xu hướng xuất hiện, ảnh hưởng đến chất lượng thiền của bạn. Những suy nghĩ kiểu này — dù là về quá khứ hay tương lai, về thế gian hay Pháp - đều không có giá trị tốt đẹp. Chúng chỉ gây rắc rối và khổ đau cho bạn. Chúng làm cho tâm trở nên bất an, phiền não, nên tâm không thể đạt được sự bình yên và thanh thản — vì những điều đã qua thì đã qua rồi. Không có cách nào bạn có thể mang chúng trở lại hoặc thay đổi chúng. Những điều trong tương lai vẫn chưa đến, vì vậy chúng ta không thể biết liệu chúng có phù hợp với mong đợi của mình hay không. Chúng ở xa và không chắc chắn, vì vậy chúng không thể giúp ích gì cho suy nghĩ của chúng ta.

Vì lý do này, chúng ta phải giữ tâm trí tập trung vào hiện tại bằng cách giữ nó chỉ ở hơi thở. Suy nghĩ về hơi thở được gọi là suy nghĩ có định hướng, như khi chúng ta nghĩ "*buddho*" cùng với hơi thở — "bud" vào, "dho" ra. Khi chúng ta bắt đầu đánh giá hơi thở, chúng ta buông bỏ "buddho" và bắt đầu

quan sát xem hiệu ứng của mỗi hơi thở ra vào có thể cảm nhận được đến đâu nơi cơ thể. Khi hơi thở vào, nó có cảm giác thoải mái hay không? Khi hơi thở ra, nó có cảm giác thư giãn hay không? Nếu nó không cảm thấy thoải mái và thư giãn, hãy thay đổi nó. Khi bạn giữ tâm trí bận rộn với việc quán sát hơi thở, hãy buông bỏ "buddho." Bạn không cần nó nữa. Hơi thở vào sẽ bắt đầu lan tỏa khắp cơ thể, cùng với chánh niệm và sự tỉnh táo. Khi chúng ta buông bỏ "buddho," việc đánh giá hơi thở của chúng ta trở nên tinh tế hơn; sự chuyển động của tâm sẽ lắng xuống và trở thành sự tập trung; các nhận thức bên ngoài sẽ im lặng. "Im lặng" không có nghĩa là tai chúng ta trở nên trống rỗng hoặc điếc. Nó có nghĩa là sự chú ý của chúng ta không chạy theo các nhận thức bên ngoài hoặc những suy nghĩ về quá khứ hay tương lai. Thay vào đó, nó hoàn toàn ở lại hiện tại.

Khi chúng ta tập trung sự chú ý vào hơi thở theo cách này, liên tục theo dõi và quan sát cách hơi thở đang hoạt động, chúng ta sẽ biết được hơi thở vào và hơi thở ra như thế nào, liệu chúng có thoải mái hay không, cách thở vào nào khiến chúng ta cảm thấy tốt, cách thở ra nào khiến chúng ta cảm thấy tốt, cách thở nào khiến chúng ta cảm thấy căng thẳng và không thoải mái. Nếu cảm thấy hơi thở không thoải mái, hãy cố gắng điều chỉnh sao cho nó mang lại cảm giác thoải mái và dễ chịu.

Khi chúng ta tiếp tục khảo sát và đánh giá hơi thở theo cách này, chánh niệm, tỉnh giác sẽ nắm quyền kiểm soát bên trong chúng ta. Sự tĩnh lặng sẽ phát triển, tuệ sẽ phát triển, và tri thức sẽ phát triển trong chúng ta.

NỘI TÂM TẬP TRUNG

Ngày 13 Tháng 8 Năm 1956

Khi ngồi thiền, bạn nên ghi nhớ những yếu tố khiến cho hoạt động này trở nên có giá trị:

1. **Đúng đối tượng của tâm** — tức là hơi thở, chủ đề hành thiền của bạn.
2. **Đúng chủ đích** — nghĩa là bạn giữ tâm tập trung vững chắc vào việc bạn đang làm, không nghĩ đến điều gì khác, với mục đích làm cho tâm an trú vững vàng trong sự tĩnh lặng.
3. **Đúng chất lượng — giá trị nội tâm** — tức là sự an tĩnh, nhẹ nhàng bạn đạt được từ sự thực hành định tâm.

Để có đúng đối tượng thiền, bạn nên trọn lòng, dốc hết tâm ý vào các phẩm chất của Đức Phật. Điều này có nghĩa là bạn tập trung vào hơi thở ra vào cùng với từ *buddho*, không nghĩ đến điều gì khác. Đây là đối tượng hay nền tảng cho tâm. Phần tinh thần của đối tượng là từ *buddho*, nhưng nếu bạn chỉ nghĩ *buddho, buddho* mà không kết hợp với hơi thở thì bạn sẽ không đạt được kết quả mong muốn, vì chỉ suy nghĩ đơn thuần thì quá yếu để giữ tâm bám chặt, nên nó không hội đủ tất cả các yếu tố của sự

hành thiền. Tâm sẽ không đủ gần gũi với đối tượng để ở yên trong sự tĩnh lặng, và vì thế sẽ có dấu hiệu dao động.

Vì vậy, bạn cần tìm một điều gì đó để tạo sự đối kháng, một điểm tựa để bám vào, giống như một chiếc đinh bạn đóng vào tấm ván sẽ giữ chặt nó ở một chỗ, không cho nó di chuyển. Một tâm không có điểm bám chắc chắn sẽ không an trú vững vàng với đối tượng. Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy phải nghĩ thêm đến hơi thở, phần vật lý của đối tượng, cùng với *buddho* — nghĩ *bud* khi hít vào, và *dho* khi thở ra.

Về yếu tố ý định trong khi hành thiền, bạn phải chú tâm vào hơi thở. Đừng để hơi thở diễn ra tự nhiên như thường lệ. Bạn cần phải có ý định đồng bộ hóa ý nghĩ về hơi thở vào với hơi thở vào, và ý nghĩ về hơi thở ra với hơi thở ra. Nếu suy nghĩ của bạn nhanh hơn hoặc chậm hơn hơi thở, sẽ không hiệu quả. Bạn phải chú tâm giữ cho suy nghĩ hòa nhịp với hơi thở. Nếu bạn thở như thế này, đây chính là ý định hình thành nghiệp (kamma) của sự hành thiền (kammatthana) của bạn. Nếu bạn chỉ để hơi thở tự diễn ra, nó không còn là đề mục của sự hành thiền nữa. Nó chỉ đơn giản là hơi thở. Vì vậy, bạn phải luôn cẩn trọng và chú tâm giữ cho tâm ở đúng chỗ khi bạn hít vào, và ở đúng chỗ khi bạn thở ra. Khi bạn hít vào, tâm phải nghĩ *bud*.

Khi bạn thở ra, tâm phải nghĩ *dho*. Đây là cách thực hành thiền của bạn.

Chất lượng nội tại trong việc an trú tâm xuất hiện khi bạn làm cho thân và tâm cảm thấy nhẹ nhàng và thư giãn. Đừng để mình cảm thấy căng thẳng hay gò bó. Hãy để hơi thở được tự do. Đừng chặn lại, nín giữ, ép buộc hay bóp chặt nó. Bạn cần để cho hơi thở chảy ra vào một cách êm ái và dễ dàng. Giống như khi giặt áo và phơi khô áo: Phải để ngoài trời, nơi có gió, nước sẽ tự nhỏ giọt đi hết. Chẳng bao lâu, chiếc áo sẽ sạch khô. Khi bạn thiền định, cũng giống như đang tắm gội sạch thân và tâm mình. Nếu bạn muốn cơ thể cảm thấy sạch sẽ và tươi mới từ bên trong, bạn cần phải làm cho nó được dễ chịu. Hãy để mắt được nghỉ ngơi, tai được nghỉ ngơi, tay, chân, cánh tay và đôi chân đều được thư giãn. Hãy để cơ thể được thư giãn theo mọi cách, và đồng thời đừng để tâm bận lòng với bất kỳ suy nghĩ bên ngoài nào. Hãy buông bỏ hết tất cả.

Khi bạn gột rửa tâm trí để nó trở nên trong sạch và thuần khiết, tâm chắc chắn sẽ tự sáng lên với tri kiến và sự hiểu biết. Những điều bạn chưa từng biết hoặc chưa từng nghĩ đến trước đây sẽ hiện ra với bạn. Do đó, Đức Phật đã dạy rằng ánh sáng của tâm là tuệ giác (paññā). Khi tuệ giác này khởi lên, nó có thể đem đến cho chúng ta sự hiểu biết về bản thân — về cách mà

thân trở nên như thế nào và tâm trở nên như thế nào. Điều này được gọi là tri kiến về danh và sắc, hay về các hiện tượng vật chất và tinh thần.

Tuệ giác giống như cánh buồm trên một con thuyền buồm: cánh buồm càng bung rộng thì con thuyền đi càng nhanh. Nếu cánh buồm bị rách nát, nó sẽ không đón được gió, và con thuyền sẽ đi chậm hoặc có thể chẳng bao giờ đến đích. Nhưng nếu cánh buồm còn nguyên vẹn, nó sẽ đưa con thuyền nhanh chóng đến đích. Tuệ giác của chúng ta cũng vậy. Nếu sự hiểu biết của chúng ta chỉ vụn vặt, nó sẽ không thể kéo tâm vượt lên dòng chảy của Pháp (Dhamma). Chúng ta có thể sẽ chìm xuống hoặc bỏ cuộc vì chúng ta không chân thật và thành ý trong những gì mình làm. Khi đó, chúng ta sẽ không đạt được kết quả nào. Các phẩm chất tốt đẹp của ta sẽ rơi rụng và chìm vào những điều xấu ác. Tại sao chúng lại chìm? Vì cánh buồm của ta không đón được gió. Và tại sao lại thế? Vì nó đã bị rách nát. Và tại sao nó rách? Vì ta không chăm sóc nó, nên nó mau hư hỏng và rách nát.

Đó là vì tâm luôn vướng mắc vào các ý nghĩ và khái niệm. Nó không an trú trong sự tĩnh lặng, nên tuệ giác của nó bị rách nát. Khi tuệ giác của chúng ta vỡ vụn như vậy, nó kéo chúng ta xuống thấp — giống như khúc gỗ hay cột trụ mà ta vứt trên mặt đất, sẽ đón nhận nhiều mối nguy hiểm: có thể bị mối ăn hoặc

người và thú có thể giẫm đạp lên đó, vì nó nằm ở chỗ thấp. Nhưng nếu ta dựng đứng nó vào hố trụ, nó sẽ tránh được những nguy hiểm này, ngoại trừ một vài điều nhỏ nhặt có thể xảy ra với phần chôn trong đất.

Tâm của chúng ta cũng vậy. Nếu chúng ta để nó trôi lăn theo ý nghĩ, thay vì nắm giữ và làm cho nó đứng vững tại một chỗ — nghĩa là nếu ta để nó cứ làm tổ mãi trong các khái niệm và suy nghĩ — chắc chắn nó sẽ bị ô nhiễm và tụt xuống mức thấp. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta thực hành an trú tâm trong định (samādhi) để nó đứng vững trên một đối tượng duy nhất. Khi tâm được an trú, nó thoát khỏi rối loạn, hoang mang, giống như người đã hoàn thành công việc của mình. Thân được nghỉ ngơi, xoa dịu, tâm được làm mới — và khi tâm tươi mát, nó trở nên vững vàng, tĩnh lặng và tiến lên mức cao hơn, giống như một người đứng ở một điểm cao — đỉnh núi, cột buồm của thuyền hay ngọn cây cao — có thể nhìn thấy mọi thứ khắp bốn phương, gần hay xa, tốt hơn nhiều so với người đứng ở nơi thấp như thung lũng hay khe núi. Ở nơi thấp, mặt trời chỉ hiện ra trong vài giờ mỗi ngày, và có những góc khuất mà ánh sáng chẳng bao giờ chạm tới. Một tâm chưa được rèn luyện để đứng vững trong thiện lành chắc chắn sẽ rơi xuống mức thấp và không sáng suốt. Nhưng nếu ta rèn luyện tâm lên mức cao hơn và cao

hơn nữa, ta sẽ chắc chắn thấy được mọi thứ gần xa và gặp được ánh sáng.

Đây là một vài phần thưởng từ việc an trú tâm trong định. Khi ta bắt đầu thấy những phần thưởng này, chắc chắn ta sẽ phát khởi niềm tin. Khi có niềm tin, ta sẽ có cảm hứng để mang tâm mình tiến xa hơn nữa — giống như một cánh buồm không bị rách có thể đưa thuyền đến đích một cách suôn sẻ. Đây là điều cần nhấn mạnh.

Một điều nữa là tuệ giác cũng có thể được so sánh với cánh quạt của máy bay. Khi chúng ta ngồi đây làm lắng đọng tâm, giống như chúng ta đang lái máy bay vào bầu trời. Nếu phi công buồn ngủ, lười biếng hay mơ màng, thì sẽ không an toàn. Dù chiếc máy bay có tuyệt vời đến đâu, nó vẫn có thể đâm vào núi hay rừng rậm, vì phi công không có chánh niệm hay tỉnh giác. Vì vậy khi ta ngồi thiền, cũng giống như đang lái máy bay. Nếu chánh niệm của ta yếu và tâm cứ lang thang, máy bay của ta có thể đâm sầm xuống đất. Vì thế, ta phải luôn quan sát cơ thể xem hiện tại chỗ nào đau nhức hay căng thẳng; và kiểm tra tâm xem nó có đang ở với thân trong hiện tại hay không. Nếu tâm không ở với thân, giống như phi công không ở trong máy bay. Năm Triền Cái (ngăn che) sẽ có cơ hội phát sinh, phá hủy sự tĩnh lặng của ta. Vì vậy khi ngồi thiền, ta phải đảm bảo rằng mình không lơ đãng. Ta phải có chánh

niệm và tỉnh giác mọi lúc, không để tâm trôi đi chỗ khác. Khi ta làm được điều này, ta sẽ phát triển cảm giác dễ chịu và an lạc, và sẽ bắt đầu thấy được lợi ích của sự tĩnh lặng nội tâm.

Sự thấy biết này là khởi đầu của tuệ giác. Tuệ giác này giống như cánh quạt máy bay. Càng thực hành, ta sẽ càng thấy được nhiều lợi ích. Ta sẽ có thể đưa máy bay của mình bay cao bao nhiêu tùy thích, hạ cánh bất cứ lúc nào ta muốn, hoặc thử bất kỳ pha nhào lộn nào ta nghĩ đến. *Nói cách khác, khi ta phát triển tuệ giác nơi bản thân, ta có thể làm chủ tâm mình*. Nếu ta muốn nó suy nghĩ, nó sẽ nghĩ. Nếu ta không muốn nó suy nghĩ, nó sẽ không nghĩ. Ta sẽ biết cách giữ cho tâm đi đúng hướng. Nếu ta không thể giữ mình trong khuôn phép, đừng mong có thể giữ người khác trong khuôn phép. Vì vậy nếu ta khéo léo, thì giống như người phi công kiểm soát hoàn toàn máy bay. Ta có thể điều khiển tâm mình. Thí dụ, nếu nó nghĩ đến điều xấu, ta có thể ra lệnh cho nó dừng lại, nghỉ ngơi, và ý nghĩ đó sẽ biến mất. Đây được gọi là giữ tâm trong khuôn phép. Hoặc nếu ta muốn nó suy nghĩ, nó sẽ có thể suy nghĩ với sự hiểu biết. Khi nó hiểu rồi, sự việc sẽ chấm dứt, và nó sẽ ngừng nghĩ. Bất cứ điều gì ta muốn nó làm, nó sẽ làm cho ta. Theo lời Đức Phật, những người như vậy được gọi là bậc hiền trí vì họ

có tuệ giác: bất cứ điều gì họ làm, họ thực sự làm. Họ biết điều gì hại và điều gì không. Họ biết cách chấm dứt suy nghĩ của mình, và nhờ đó họ rất hiếm khi gặp đau khổ.

Còn những người ngu dốt thì chỉ quanh quẩn, chần chừ, lùi khi cần tiến, tiến khi cần lùi, suốt ngày đêm nghĩ về đủ thứ chuyện vớ vẩn không có thực chất. Ngay cả khi ngủ, họ vẫn nghĩ. Tâm họ không bao giờ có cơ hội nghỉ ngơi. Và khi tâm bị ép làm việc liên tục như vậy, chắc chắn nó sẽ cạn kiệt và hao mòn, và sẽ không mang lại kết quả tốt khi cần dùng đến. Khi điều này xảy ra, họ sẽ khổ.

Nhưng nếu ta có tuệ giác để cảnh giác trước các sự kiện, ta có thể buông bỏ những gì nên buông bỏ, dừng những gì nên dừng, và nghĩ về những gì cần nghĩ. Ta có thể nói khi cần nói, hành động khi cần hành động — hoặc đơn giản là ở yên nếu tình huống đòi hỏi phải vậy. Người làm việc suốt ngày đêm không ngủ, không cho cơ thể nghỉ ngơi là đang tự tử. Tương tự, suy nghĩ và khái niệm là những thứ đưa đến sự tận diệt đời sống và hủy hoại tâm — vì chúng bắt tâm làm việc dù ta đang ngồi, đứng, đi hay nằm. Ngay cả khi chỉ ngồi một mình, ta vẫn cứ suy nghĩ — nghĩa là ta đang tự giết mình, vì tâm không bao giờ có cơ hội nghỉ ngơi. Sức mạnh của nó cứ thế cạn dần; và cuối cùng, khi sức mạnh đã cạn hết, các phẩm chất tốt đẹp của nó sẽ phải chết.

Vì vậy, khi ta ngồi đây an trú tâm, giống như được ăn no, tắm rửa thật sạch sẽ, rồi ngủ một giấc ngon lành. Khi thức dậy, ta cảm thấy sáng suốt, tươi tỉnh và đủ mạnh mẽ để làm bất cứ việc gì.

Đây là lý do tại sao Đức Phật có thể phát triển sức mạnh tâm linh lớn đến mức Ngài có thể không ăn suốt bảy ngày liên tiếp mà vẫn không cảm thấy mệt mỏi hay yếu ớt. Đó là vì tâm Ngài có thể nghỉ ngơi và an trú trong bốn tầng thiền. Định lực của Ngài mạnh mẽ, nên nó đem lại sức mạnh lớn cho thân, khẩu và ý của Ngài. Sức mạnh này giúp Ngài có thể đi khắp nơi, giảng dạy cho mọi người ở mọi thành phố và thị trấn trên khắp miền Bắc Ấn Độ. Đôi khi Ngài phải đi bộ qua những con đường gập ghềnh ở nơi hoang vắng, nhưng Ngài không mệt mỏi chút nào.

Về sức mạnh của lời nói, Ngài có thể giảng dạy liên tục không nghỉ từ ngày giác ngộ cho đến ngày nhập Niết-bàn — tổng cộng 45 năm.

Còn về sức mạnh của tâm, Ngài vô cùng sáng suốt, có khả năng dạy dỗ các đệ tử đến mức hàng ngàn người đã chứng đắc A-la-hán. Ngài có thể thuyết phục số đông những người cố chấp, kiêu ngạo, bám chặt tà kiến từ bỏ quan điểm của họ và trở thành đệ tử của Ngài. Tâm Ngài đầy từ bi, bi mẫn và chân thành, không hề có chút sân hận hay ác ý với bất kỳ ai. Đó là một trái tim thuần khiết, không tỳ vết.

Tất cả những phẩm chất này đều đến từ Pháp mà Ngài đã thực hành — không phải từ điều gì lạ lùng hay huyền bí — chính là Pháp mà chúng ta đang thực hành ngay bây giờ. Điều quan trọng là chúng ta phải thật sự chuyên tâm thực hành nếu muốn đạt kết quả. Nếu, khi an trú tâm, ta thật sự hành động như thế, ta sẽ nhận được kết quả thật sự. Nếu ta không thật sự hành Pháp, ta sẽ chỉ nhận được đồ chơi và búp bê. Việc thực hành là như vậy đó.

LÀM BẠN VỚI THÂN

Ngày 28 Tháng 9 Năm 1958

Bốn yếu tố của thân – cảm giác từ bên trong, tức là đất (sự rắn chắc), nước (sự lỏng), gió (sự chuyển động), và lửa (sự nóng) – giống như bốn con người. Nếu ta liên tục cố gắng làm quen với chúng, một thời gian sau chúng sẽ trở thành bạn của ta.

Lúc đầu, chúng chưa quen thuộc với ta lắm, nên chúng không tin tưởng và có thể sẽ muốn thử thách ta. Thí dụ, khi ta bắt đầu ngồi thiền, chúng sẽ lấy gậy chọc vào chân, để chân bạn đau hoặc tê. Nếu bạn nằm xuống, chúng sẽ chọc vào lưng. Nếu bạn nằm nghiêng, chúng sẽ chọc vào eo. Nếu bạn đứng lên, rồi ngồi trở lại, chúng sẽ thử bạn lần nữa. Hoặc chúng có thể thì thầm bảo bạn bỏ cuộc. Nếu bạn nghe theo, thần chết sẽ cười đau cả bụng.

Điều bạn cần làm là mỉm cười đối mặt nghịch cảnh và kiên trì vượt qua. Hãy tiếp tục trò chuyện với bốn yếu tố ấy. Dù ban đầu chúng không đáp lại, bạn vẫn phải tiếp tục hỏi han chúng. Một thời gian sau, chúng sẽ trả lời bạn cộc lốc. Nhưng nếu bạn tiếp tục nói, câu trả lời của chúng sẽ dài dần ra, cho đến khi bạn trở nên quen thuộc với chúng và có thể trò chuyện thực sự. Từ đó, chúng trở thành bạn của ta. Chúng sẽ yêu

quý bạn, giúp đỡ bạn và tiết lộ cho bạn những bí mật của chúng. Khi đó, bạn sẽ có đồng hành và không còn cảm thấy cô đơn. Bạn và chúng sẽ ăn cùng nhau, ngủ cùng nhau, và đi đâu cũng có nhau. Bạn sẽ cảm thấy an toàn. Dù có ngồi bao lâu, bạn cũng không đau. Dù có đi bộ bao xa, bạn cũng không mệt – vì có bạn bè để trò chuyện trên đường đi, khiến bạn phấn khích và đến đích lúc nào không hay.

Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy thực hành thiền bằng cách giữ chánh niệm vững vàng nơi thân. Quán chiếu các đề mục thiền – thân, thọ, tâm và pháp – mà không để tâm lang thang vào những suy nghĩ và lo toan bên ngoài. Hãy quán chiếu thân để biết các yếu tố trong đó đang vận hành ra sao, chỗ nào cảm thấy dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Hãy để ý tâm chuyển động qua các đối tượng nhận biết như thế nào, cho đến khi bạn đạt đến trạng thái tâm vững vàng, tĩnh lặng và chân thật.

Trạng thái này giống như khi bạn có đồng hành dù đi đâu hay làm gì. Nói cách khác, khi thân đi, tâm cũng đi cùng. Khi thân nằm, tâm cũng nằm. Khi thân ngồi, tâm cũng ngồi. Thân dừng lại ở đâu, tâm cũng dừng lại ở đó. Nhưng hầu hết chúng ta không được như vậy. Thân đi hai bước, tâm đã đi bốn, năm bước – vậy làm sao mà *không* mệt mỏi? Thân nằm trong màn, có lan can và bảy bức tường dày bao quanh, nhưng tâm vẫn có thể chạy ra ngoài. Như vậy, làm sao có

thể tìm được hạnh phúc? Nó sẽ phải lang thang giữa nắng, gió, mưa và đối mặt với đủ loại hiểm nguy, vì nó không có chỗ nương tựa. Nếu không có định lực làm nơi trú ẩn cho tâm, nó sẽ luôn khổ đau và bất an.

Vì vậy, bạn nên rèn luyện tâm để nó vững vàng trong thiền định và phát triển đầy đủ sức mạnh bên trong, để bạn có thể làm chủ chính mình. Nhờ vậy, bạn chắc chắn sẽ gặp được tất cả những điều thuần khiết và tốt đẹp.

DỪNG LẠI & QUÁN CHIẾU

Ngày 20 Tháng 7 Năm 1959

Tuệ giác không phải là thứ có thể dạy được. Đó là thứ bạn phải tự làm phát sinh từ bên trong. Nó không phải là thứ chỉ cần học thuộc lòng rồi lặp lại. Nếu chỉ dạy để cho nhớ, sư đảm bảo rằng chưa đến năm tiếng là học xong. Nhưng nếu muốn thực sự hiểu được chỉ một từ trong đó, có khi ba năm cũng chưa đủ. *Học thuộc lòng chỉ tạo ra ký ức, còn hành động mới tạo ra chân lý*. Đây là lý do tại sao bạn cần có sự nỗ lực và kiên trì để tự mình hiểu và làm chủ kỹ năng này.

Khi tuệ giác phát sinh, bạn sẽ biết mọi thứ là gì, chúng đến từ đâu và sẽ đi về đâu — giống như khi ta nhìn thấy một chiếc đèn lồng đang cháy sáng: Ta biết rằng, "Đây là ngọn lửa... Đây là khói... Đây là ánh sáng." Ta hiểu các thứ này phát sinh từ sự kết hợp của những yếu tố nào, và ngọn lửa sẽ đi đâu khi ta dập tắt đèn. Tất cả những điều này chính là kỹ năng của tuệ giác.

Một số người nói rằng thiền định và thiền tuệ là hai thứ tách biệt — nhưng làm sao điều đó có thể đúng? Thiền định là "dừng lại," còn thiền tuệ là "quán tưởng" dẫn đến sự hiểu biết rõ ràng. Khi có sự hiểu biết rõ

ràng, tâm sẽ dừng lại và an trụ. Tất cả đều là một phần của cùng một con đường.

Sự hiểu biết phải đến từ sự dừng lại. Nếu bạn không dừng lại, làm sao bạn có thể biết? Thí dụ, nếu bạn đang ngồi trên một chiếc xe hay một con thuyền chạy nhanh, và bạn cố nhìn người hay cảnh vật vụt qua bên đường, bạn sẽ không thể thấy rõ ai là ai, vật gì là gì. Nhưng nếu bạn dừng lại tại một chỗ, bạn sẽ thấy rõ ràng.

Hoặc khi nói, chúng ta phải dừng lại giữa các câu chữ. Nếu không, liệu có ai hiểu được ta đang nói gì?

Đây là lý do tại sao chúng ta trước hết phải khiến tâm dừng lại để tĩnh lặng. Khi tâm an trụ trong trạng thái bình thường, định phát sinh và tuệ giác theo sau. Đây là điều bạn phải tự mình rèn luyện và thực hành. *Đừng chỉ tin vào những gì người khác nói. Hãy để bản thân bạn tự thốt lên "Á! À! À!" từ bên trong, chứ không phải "Ô? Ồ? Ồ?" khi nghe người khác nói*. Đừng chỉ khắc tâm những điều tốt đẹp người khác nói mà không tự mình trải nghiệm. Bạn phải biến những điều đó thành của chính mình bằng cách làm cho chúng phát sinh từ bên trong. Tiêu một đồng tiền của mình vẫn tốt hơn tiêu một trăm đồng tiền vay mượn. Nếu bạn dùng tiền vay mượn, bạn sẽ lo lắng vì mang nợ. Nhưng nếu bạn dùng tiền của mình, bạn chẳng phải lo gì cả.

Dừng lại chính là thứ tạo ra sức mạnh. Nếu một người đang đi hay đang chạy, anh ta không thể chiến đấu tốt được, vì lợi thế thuộc về người đứng yên, không phải người đang di chuyển. Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy phải làm cho tâm dừng lại để nó có thể tích lũy sức mạnh. Sau đó, nó sẽ có thể bước đi tiếp với sức mạnh và sự nhanh nhẹn.

Đúng là chúng ta có hai chân, nhưng khi đi, ta phải bước từng chân một. Nếu bạn cố bước cả hai chân cùng một lúc, bạn sẽ không thể đi được. Hoặc nếu bạn chỉ dùng một chân để đi, điều đó cũng không thể. Khi chân phải dừng lại, chân trái bước tới. Khi chân trái dừng lại, chân phải bước tới. Bạn phải dừng một chân và bước bằng chân kia nếu muốn đi một cách vững chắc, vì sức mạnh đến từ chân đang dừng, không phải từ chân đang bước. Một bên phải dừng trong khi bên kia tiến lên. Nếu không, bạn sẽ không đứng vững và chắc chắn sẽ ngã. Nếu không tin, hãy thử bước cả hai chân cùng lúc xem bạn có thể đi được bao xa.

Tương tự như vậy, thiền định và thiền tuệ phải đi đôi với nhau. Trước tiên, bạn phải làm cho tâm dừng lại trong sự tĩnh lặng, rồi mới tiến hành quán chiếu: đó chính là thiền tuệ. Sự hiểu biết phát sinh từ đó chính là tuệ giác. Khi buông bỏ sự bám chấp vào hiểu biết đó, là giải thoát.

Vậy nên, dừng lại chính là yếu tố tạo ra sức mạnh, sự hiểu biết và tuệ giác — một tâm vững vàng, biết cả thế gian và Pháp trong trạng thái giới cao thượng, định cao thượng và tuệ giác cao thượng, dẫn đến sự giải thoát.

TÂM THỨC BẬC CAO

Ngày 25 Tháng 6 Năm 1959

Đức Phật dạy: "Sự tìm cầu tâm thức bậc cao là cốt lõi của giáo pháp chư Phật." Tâm thức cao độ là trạng thái tâm vượt lên trên và vượt ra ngoài các ô nhiễm của tâm. Có hai cách để đạt được điều này:

1. Tâm chưa có phẩm chất cao thượng bên trong, nhưng chúng ta nâng cao nó bằng nỗ lực của mình.
2. Tâm đã phát triển phẩm chất tốt đẹp bên trong và chúng ta dùng nó để giữ mình an toàn, vượt lên trên các ô nhiễm.

Trường hợp thứ nhất ám chỉ trạng thái tâm của người bình thường. Khi họ không đang ngồi thiền, tâm họ không ở trong trạng thái định đặc biệt nào, nên khi ô nhiễm phát sinh, họ phải quyết tâm và tỉnh giác — nhận biết ô nhiễm và dứt khoát rằng mình sẽ không để nó lấn át. Đây được gọi là *Chánh Tư Duy*. Dù tâm chưa định, kỹ thuật này vẫn có thể mang lại kết quả.

Điều này có nghĩa là chúng ta phải cảnh giác với những gì đang xảy ra. Thí dụ, chúng ta tức giận khi gặp điều không vừa ý, chúng ta nên nhận biết điều đó và quyết tâm rằng dù thế nào, chúng ta cũng sẽ giữ tâm sân trong tầm kiểm soát bằng cách chống lại nó và phát huy mặt tốt của mình. Nói cách khác, khi tức giận, ta

hành xử như thể mình không tức giận. Thay vì để cơn giận lấn át tâm, ta dùng thiện tâm của mình để chế ngự. Đây được gọi là *tâm thức cao độ*. Khi gặp điều không vừa lòng, đừng để trạng thái tâm đó thể hiện ra ngoài. Thay vào đó, hãy hành xử như thể bạn đang bình tĩnh, vui vẻ. Tức là, hãy phát huy mặt tốt của mình. Đừng để mặt xấu lộ ra trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Nếu bạn đủ cẩn trọng và điềm tĩnh để giữ tâm trong tầm kiểm soát trước khi nó bộc lộ ô nhiễm qua lời nói hay hành động, nếu bạn có thể ngăn chặn các ô nhiễm và chỉ để những cách cư xử tốt đẹp nhất hiện ra, bạn được xem là có tâm thức cao độ. Nhờ vậy, bạn sẽ là một thành viên tích cực của bất kỳ cộng đồng nào, vì bạn có thể hướng đến sự tiến bộ của bản thân và của tập thể.

Phẩm chất này được gọi là *sự trầm tĩnh* — trạng thái tâm vượt lên trên các ô nhiễm. Đây là một hình thức của tâm thức cao độ mà tất cả chúng ta nên cố gắng phát triển trong khả năng của mình.

Hình thức thứ hai của tâm thức cao độ ám chỉ tâm đã thoát khỏi các triền cái và đã được huấn luyện để đi đến trạng thái *Chánh Định (Right Concentration)*. Tâm vững chãi trong phẩm chất nội tại của mình. Khi ô nhiễm phát sinh, chúng không thể lấn át tâm vì *không thể chạm vào nó*, do tâm được bảo vệ bởi phẩm chất nội tại đầy đủ.

Mong rằng tất cả chúng ta đều hướng đến việc làm phát sinh tâm thức cao độ này nơi bản thân bằng cách

kiên trì và bền bỉ nuôi dưỡng thiện tâm của mình — giống như khi ta có món ăn ngon, ta cẩn thận đuổi ruồi để có thể thưởng thức một cách sạch sẽ.

Để làm được điều này, bạn phải biết quan sát kỹ lưỡng và thực hiện hai loại nỗ lực: nỗ lực từ bỏ các ô nhiễm và nỗ lực phát triển đề mục thiền định. Đây là phương tiện để tiêu trừ các chướng ngại trong tâm. Có năm loại chướng ngại: dục tham, sân hận, trạo cử, hôn trầm thụy miên và nghi ngờ. Còn về thiền định, có hai cách thực hành — theo trình tự và biệt lập — như sau đây.

(1) Thực hành tuần tự là thực hành theo đúng trình tự trong kinh điển, thí dụ như quán bất tịnh nơi thân bằng cách lần lượt quán sát các bộ phận trong cơ thể, không được bỏ sót hay xáo trộn chúng. Dù chọn đề mục nào, bạn cần hiểu rõ cách sắp xếp các chi phần và thứ tự của chúng để thực hành cho đúng. Cách hành thiền này có thể mang lại nhiều lợi ích lớn lao, nhưng đồng thời cũng có thể tai hại nếu không khéo. Chẳng hạn, khi quán bất tịnh của thân thể, bạn có thể đạt được sự ly tham, xả ly và tĩnh lặng; nhưng cũng có lúc tâm sinh chán ghét thái quá đến mức không thể ăn ngủ được vì thấy mọi thứ đều dơ bẩn và đáng ghê tởm. Đó là một cách mà thiền có thể trở thành nguy hại. Hoặc khi quán sát thân mà xuất hiện ảnh tướng (nimitta), bạn có thể sợ hãi và dao động. Trong những trường hợp như vậy, bạn cần tỉnh táo và chánh niệm để thấy rõ điều gì đang diễn ra, nhờ đó đề mục thiền

có thể hỗ trợ bạn thay vì gây tổn hại.

(2) Thực hành biệt lập là tập trung vào một đề mục tinh tế, ít chi tiết, ví dụ như hơi thở vào và ra, và không để tâm phóng dật. Hãy chú tâm vào dạng hơi thở nào mang lại cảm giác dễ chịu và an tịnh, rồi theo dõi hơi thở ấy. Dần dần, bạn làm cho hơi thở trở nên càng lúc càng vi tế, và tâm vẫn nhẹ nhàng với hơi thở, như thể nâng niu một nhúm bông trên lòng bàn tay. Hãy làm như vậy cho đến khi không còn cảm giác rõ ràng về "hít vào" hay "thở ra" nữa. Tâm lúc này không còn phóng túng, mà yên lặng và vững vàng, có thể đoạn trừ được các vọng tưởng liên quan đến quá khứ và tương lai. Khi đạt đến điểm này, tâm trở nên cực kỳ vi tế, không còn dao động hay bồn chồn. Tâm an trụ, không bị lay động theo đối tượng nữa, kiên cố và vững chắc cho đến khi trở nên bất động và mạnh mẽ.

Khi bạn có thể phát triển thiền định đến mức này, nó sẽ giúp tâm buông bỏ chấp thủ và phát sinh niềm tin cùng sự hiểu biết về chân lý của vô thường, khổ và vô ngã. Nghi ngờ của bạn sẽ tan biến, và bạn sẽ hiểu con đường của thế gian và con đường Giải thoát mà không cần ai xác nhận. Khi sự hiểu biết của bạn rõ ràng và không còn hoài nghi, thì tự thân tâm vững mạnh. Đây là lúc bạn trở thành chỗ nương tựa của chính mình — khi tâm không bị tác động bởi người khác hay ngoại cảnh, và đạt đến hạnh phúc và an lạc trong tâm thức bậc cao này.

SỰ THẬT VI DIỆU

Có bốn loại sự thật trong thân phận của mỗi con người: Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế. Những sự thật này giống như vàng: dù bạn cố gắng biến vàng thành vòng tay, nhẫn, bông tai hay bất cứ thứ gì khác, nó vẫn giữ nguyên bản chất của nó. Bạn có thể cố gắng thay đổi nó, nhưng nó sẽ vẫn như vậy. Điều này cũng đúng với bản chất của thân. Dù bạn có cố gắng làm cho nó tuyệt vời thế nào, nó cũng sẽ phải trở về với bản chất bình thường của nó. Nó sẽ phải có khổ, có nguyên nhân gây khổ, có sự hoại diệt của khổ và con đường để hoại diệt chúng.

Những người không thừa nhận bản chất bình thường của thân bị cho là hoang tưởng; những người nhận ra bản chất bình thường này được cho là có trí. Người trí nhận ra các nguyên tắc của tự nhiên, đó là lý do khiến họ không bị cuốn vào nhiều rắc rối và lầm lẫn. Nói cách khác, thân giống như một vật ban đầu nặng bốn ký-lô-gram. Rồi dù chúng ta có tìm cách thêm vào các thứ để làm cho nó nặng hơn, cuối cùng thì những thứ thêm vào đó cũng phải rơi ra và để lại cho chúng ta bốn ký-lô-gram ban đầu. Đơn giản là bạn không thể thoát khỏi bản chất ban đầu của thân.

Khổ đau xảy ra theo các nguyên tắc của tự nhiên

thực sự không phải luôn phiền phức. Thí dụ, đau đớn và bệnh tật: nếu chúng ta cố gắng chống lại sự tự nhiên để không có bệnh, hoặc nếu chúng ta muốn nó biến mất ngay lập tức, đôi khi chúng ta làm cho bệnh trở nên tồi tệ hơn. Nhưng nếu chúng ta điều trị bệnh mà không lo lắng về việc nó có biến mất hay không, nó sẽ tự đi theo con đường tự nhiên và biến mất theo nhịp độ của nó mà không gây quá nhiều rắc rối hay đau đớn cho chúng ta. Điều này xảy ra vì tâm không đấu tranh chống lại tự nhiên, do đó thân đủ mạnh để chống chọi với bệnh. Đôi khi, với thái độ này, chúng ta có thể sống sót qua những căn bệnh chết người. Nhưng nếu tâm trí trở nên lo lắng, cuống cuồng, mong muốn bệnh biến mất, thì đôi khi căn bệnh nhỏ có thể trở nên tồi tệ đến mức giết chết chúng ta — giống như một người bị bọ cạp chích mà nghĩ rằng là bị rắn hổ mang cắn, người đó trở nên sợ hãi và lo lắng đến mức mọi thứ trở nên mất kiểm soát. Đôi khi chúng ta có thể mắc phải một căn bệnh mà lẽ ra sẽ kết thúc cuộc đời chúng ta, nhưng sức mạnh của tâm trí lớn đến mức nó chống lại cơn đau và bệnh tật biến mất.

Đây là một trong những nguyên tắc tự nhiên — nhưng chúng ta không nên tự mãn về điều này. Nếu chúng ta tự mãn, thì khi bệnh quay trở lại, nó sẽ tồi tệ hơn trước, vì sự thật là dầu bạn làm gì, những điều này không thể thoát khỏi bản chất thật sự của chúng.

Khi bản chất bình thường của thân là có bệnh, thì dù bạn có cố gắng làm cho cơn đau biến mất, nó cũng sẽ phải trở về với bản chất thật sự của nó. Dù bạn có thể chữa khỏi bệnh hay không, sự thật vẫn là sự thật. Nói cách khác, ngay cả khi bạn chữa khỏi bệnh, nó cũng sẽ quay trở lại.

Thí dụ, giả sử chúng ta cảm thấy muốn bệnh, uống một ít thuốc, và cảm thấy khá hơn. Chúng ta nghĩ rằng căn bệnh đã biến mất. Tuy nhiên người có trí biết rằng nó không đi đâu cả. Nó chỉ bị kìm nén một thời gian và rồi sẽ phải quay trở lại. Chúng ta có thể nghĩ rằng mình đã làm cho căn bệnh biến mất, nhưng căn bệnh thông minh hơn chúng ta. Khi quay trở lại, nó mặc trang phục mới, giống như các diễn viên trong một đoàn kịch: Nếu công chúng chán một vở kịch, họ sẽ trình diễn một vở khác. Nếu không, ai sẽ chi tiền để xem họ biểu diễn. Nói cách khác, căn bệnh đủ thông minh để đến từ một hướng mới. Nếu nó trình diễn lại vở cũ, nó sẽ không nhận được phần thưởng nào. Ban đầu nó xuất hiện nơi bụng, lần này nó xuất hiện nơi chân bạn. Bạn điều trị cho đến khi nó biến mất, nhưng sau đó nó quay lại trong một vở kịch mới — trong mắt bạn.

Bạn lại điều trị mắt cho đến khi bệnh biến mất, và rồi nó quay lại trong tai bạn. Vì vậy bạn lại điều trị tai. Tóm lại, bất cứ nơi nào nó đến, bạn cứ điều trị và

tiền của bạn cứ tiêu tốn. Còn căn bệnh thì rất vui vì bạn bị lừa. Chỉ có một căn bệnh đó, nhưng nó đến với nhiều hình dạng khác nhau. Lão hóa, bệnh tật, và cái chết rất thông minh. Chúng có thể giữ ta trong tầm kiểm soát để ta không bao giờ có thể thoát khỏi chúng. Những người không rèn luyện tâm để bước vào Pháp (Dhamma) chắc chắn sẽ không thấy điểm này, nhưng những người rèn luyện bản thân để biết sự thật của Pháp sẽ hiểu nguyên tắc này của tự nhiên đúng như nó là.

Nếu không nhận ra sự thật này, chúng ta thất bại theo hai cách. Về mặt thế gian, chúng ta thua thiệt do lãng phí tiền bạc vì không nhận ra điều gì là cần thiết và điều gì không, nên chúng ta trở nên lo lắng và bực bội thái quá trong khi thực tế không cần phải thế. Mặt khác, chúng ta thua thiệt về Pháp vì giới, định, và tuệ của chúng ta đều bị ảnh hưởng. Bệnh tật khiến chúng ta thua thiệt theo những cách này do thiếu trí tuệ. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta sử dụng đôi mắt của mình. Chúng ta sống ở thế gian, vì vậy chúng ta phải chăm sóc cho sự an lạc của mình ở thế gian; chúng ta sống trong Pháp, vì vậy chúng ta phải chăm sóc cho sự an lạc của mình trong Pháp. Kết quả rồi sẽ phát triển theo cách tự nhiên của nó. Nếu chúng ta sử dụng trí tuệ để đánh giá mọi thứ cho đến khi chúng ta biết điều gì là cần thiết và điều gì không, thì chúng ta

sẽ nhanh chóng tiến bộ cả về mặt thế gian lẫn Pháp. Chúng ta sẽ không lãng phí tiền bạc và thời gian, và sẽ không gặp trở ngại trong sự thực hành.

Nói cách khác, khi bạn thấy một điều gì đó là đúng, đừng cố gắng làm trở ngại nó. Hãy để nó theo con đường riêng của nó. *Dù tâm trí không già, không bệnh, hay chết, nhưng thân vẫn phải già, phải bệnh, và phải chết.* Đây là bản chất tự nhiên của thân mà bạn không thể chống lại. Khi thân bị ốm, bạn chăm sóc đủ để nó tiếp tục. Như thế bạn sẽ không gặp khó khăn về mặt thế gian, và sự thực hành Pháp của bạn sẽ không bị ảnh hưởng.

Khổ đau mà chúng ta cảm nhận là do chúng phát sinh từ nhân của khổ: ảo tưởng, vô minh, không hiểu biết về sự thật. Khi tâm trí bị lừa dối, nó không biết nhân của khổ hay con đường để giải thoát khổ. Khi tâm biết, nó không bị kẹt nơi những cái khổ của thân. *Tâm bệnh đến từ sự tích tụ uế nhiễm, không phải từ lão hóa, bệnh tật, và cái chết.* Khi sự tĩnh lặng trên con đường đạo xuất hiện trong chúng ta, thì lão hóa, bệnh tật, và cái chết sẽ không làm tâm ta xáo trộn. Nỗi buồn, sự tuyệt vọng, sự căng thẳng, và sự than khóc sẽ không tồn tại. Tâm trí sẽ tách biệt. Chúng ta có thể so sánh điều này với nước trong biển khi đầy sóng: nếu chúng ta lấy một gáo nước biển và đặt xuống bãi biển, sẽ không có sóng nào trong gáo cả. Sóng đến là

từ sự dao động. Nếu chúng ta không khuấy động nó, sẽ không có sóng. Vì lý do này, chúng ta phải khiến cho tâm trí vững chắc khi hành thiền, không để bất cứ điều gì khác thấm vào. Nó sẽ đạt được sự rõ ràng: trí tuệ nhìn thấy sự thật.

Trạng thái tâm do nhân khổ (khổ đế) đưa chúng ta đến khổ; trạng thái tâm của con đường đạo (đạo đế) dẫn chúng ta đến hạnh phúc. Nếu bạn không muốn phiền não hay đau đớn, đừng bám theo nhân khổ. *Tâm bệnh là điều trái tự nhiên đối với tâm*. Nó đến từ việc ta để uế nhiễm thấm vào. Bệnh tật phát sinh trong cơ thể, nhưng chúng ta để những tác động của nó lan rộng vào tâm trí. Chúng ta phải biết điều nào sẽ hoại diệt và điều nào không. Nếu uế nhiễm của chúng ta dày và bền bỉ, sẽ có rất nhiều lão hóa, bệnh tật, và cái chết. Nếu uế nhiễm của chúng ta mỏng, sẽ không có nhiều lão hóa, bệnh tật, và cái chết.

Vì lý do này, chúng ta nên xây dựng phẩm chất bên trong — nhận thức về sự thật — trong bản thân mình. Dù thân có phát triển đến đâu, thì đó cũng là mức độ mà nó sẽ phải suy giảm, vì vậy đừng tự mãn. Điểm quan trọng là bạn phát triển tâm trí. Nếu tâm trí được phát triển đến một mức độ trưởng thành thật sự, nó sẽ không suy thoái. Nói cách khác, nếu sự tập trung của bạn mạnh mẽ và trí tuệ được phát triển, các uế nhiễm phủ trùm tâm trí bạn sẽ rơi ra giống như khi

hoa của cây khi đạt đến độ nở rộ, cánh hoa sẽ rơi ra, để lại quả. Khi quả phát triển cho đến khi chín hoàn toàn, vỏ và thịt rơi ra, chỉ để lại hạt chứa tất cả những gì cần thiết cho một cây mới. Khi tâm trí được phát triển đầy đủ, thì lão hóa, bệnh tật, và cái chết sẽ rơi xuống. Tâm phiền não, khổ đau sẽ biến mất, để tâm trong Chánh Định (Right Concentration).

Khi Chánh Định chín muồi, bạn sẽ biết những gì sẽ chết và những gì không. Nếu bạn muốn chết, thì hãy ở lại với những gì chết. Nếu bạn không muốn sinh, đừng ở lại với những gì sinh ra. Nếu bạn không muốn lão hóa, đừng ở lại với những gì già đi. Nếu bạn không muốn bệnh tật, đừng ở lại với những gì đưa đến ốm đau. *Nếu bạn không rời bỏ những thứ này, bạn phải sống cùng chúng*. Nếu bạn rời bỏ chúng, tâm trí của bạn sẽ không già — nó sẽ không thể già; nó sẽ không ốm — nó sẽ không thể ốm; nó sẽ không chết; nó sẽ không thể chết. Nếu có thể đạt đến điểm này, bạn được cho là có lòng tôn kính đối với sự thật — đối với giáo lý của Đức Phật.

Tôn trọng sự thật không phải là vấn đề lễ lạy hay kính viếng. Điều đó có nghĩa là có cảm nhận về thời gian và địa điểm: nếu điều gì đó có thể, bạn làm. Nếu không có thể, bạn không làm — và bạn cũng không cố gắng để chỉnh sửa nó. Các uế nhiễm của sự không nhận thức, của dục vọng, và sự bám chấp là những

điều kết nối chúng ta với khổ đau, vì vậy đừng để chúng làm rối loạn tâm trí.

Sự không nhận thức là trạng thái tâm lý hoang tưởng về quá khứ, hiện tại, và tương lai. Sự nhận thức chân chính biết điều gì là quá khứ và để nó qua đi; biết điều gì là tương lai và để nó qua đi; biết điều gì là hiện tại và không bị cuốn theo. Nhận thức này có thể loại bỏ tất cả mọi bám chấp. Sự không nhận thức cũng biết, nhưng nó bị cuốn theo những điều này, đó là lý do tại sao nó tạo nhiên liệu cho khổ đau. Nhận thức đúng biết điều gì là quá khứ, hiện tại, và tương lai, nhưng *không chạy theo chúng*. Nó biết nhưng nó bất động — im lặng và bình tĩnh. Nó không dao động lên hay xuống. Nó không thấm ra ngoài, và không có gì thấm vào trong. Nó biết quá khứ, hiện tại, và tương lai, theo bản chất tự nhiên mà không cần lý giải hay suy nghĩ. Những người phải lý luận và suy nghĩ là những người không biết. Với cái biết, không có suy nghĩ hay lý luận, nhưng tâm trí vẫn biết rõ ràng. Đây là sự nhận thức đúng. Lão hóa, bệnh tật, và cái chết đều trở thành chuyện giải thoát. Nói cách khác, không có gì được hình thành trong tâm trí, và khi không có gì hình thành thì không có già, bệnh hay chết.

Còn về sự bám chấp, nó nắm giữ, trói buộc chúng ta như một kẻ tử tội sắp bị hành hình mà không có cơ hội để vùng vẫy thoát ra. Chúng ta bị trói bằng dây

kẽm từ quá khứ và tương lai. Ái dục với khuôn mặt xấu xí lần trên dây kẽm, tiến về phía chúng ta, khiến ta lo lắng về quá khứ, tương lai và hiện tại. Nó chia thành ba: ái dục về cảm xúc, ái dục những điều có thể và những điều không thể trong quá khứ, tương lai và hiện tại. Với chín ái dục vây phủ chỉ mỗi chúng ta, làm sao ta có thể đối đầu với chúng? Cuối cùng, chúng ta thua cuộc mất rồi.

Tuy nhiên, nếu chúng ta thực hành thiền và phát triển trí tuệ, chúng ta sẽ có khả năng cắt đứt dây kẽm thần chết. Khi trạng thái tâm lý tạo lập con đường đạo xuất hiện, tất cả những suy nghĩ của chúng ta về quá khứ và tương lai sẽ tan biến. Đây là sự giải thoát khỏi khổ. Sự bám chấp và ái dục sẽ không tồn tại — thì khổ làm sao xuất hiện? Những người uế nhiễm — ngay cả khi họ kiếm được 3.000 đô la mỗi ngày — cũng không thể tự giữ mình khỏi sa vào địa ngục. Nhưng những người thiện lành, ngay cả khi họ không có gì cả, vẫn hạnh phúc — vì tâm trí họ có đủ để ăn, đủ để uống, đủ mọi thứ. Tâm đó không nghèo. Khi chúng ta có thể suy nghĩ đúng đắn theo cách này, đó là kính Pháp — và nó có thể mang lại cho ta hạnh phúc.

Tôn kính Pháp có nghĩa là nghiêm túc đối với tất cả những điều đến và đi nơi ngôi nhà tâm của bạn. (1) *Cánh cửa của thân*: Bạn phải cẩn thận để đảm bảo rằng không có hành động nào của bạn lạc vào những

con đường có hại. (2) *Cánh cửa của lời nói* — cánh cửa của miệng — rất rộng. Lưỡi có thể chỉ là một mảnh thịt nhỏ, nhưng nó rất quan trọng, vì những gì chúng ta nói hôm nay có thể vang vọng suốt một thời gian dài sau khi chúng ta chết. Khi thân hoại diệt, không lâu sau nó sẽ không còn gì nữa, vì vậy nó không quan trọng bằng lời nói, vì lưỡi có thể tạo ra những thứ có thể khắc sâu trong thời gian dài. Do đó, chúng ta nên thể hiện sự tôn trọng đối với miệng bằng cách chỉ nói những điều có giá trị. (3) *Cánh cửa của trí tuệ*: Chúng ta phải cẩn thận với những suy nghĩ của mình. Khi ta nghĩ về một điều gì đó có hại, thì ta nên dừng suy nghĩ về nó. Chúng ta chỉ nên nghĩ về những điều có lợi ích, tốt lành.

Ba cánh cửa này luôn đón nhận khách vào tâm, vì vậy chúng ta phải chú ý xem ai đến với ý tốt và ai đến với ý xấu. Đừng buông lơi cảnh giác. Ai đến với ý định tốt sẽ mang lại cho bạn hạnh phúc và thịnh vượng. Còn những kẻ gây rối và ăn cắp, chúng sẽ cướp bạn, giết bạn và gây ra đủ loại rắc rối cho bạn.

Mắt, tai và mũi, cũng giống như ba cánh cửa sổ mà ta phải giữ gìn. Ta phải biết khi nào nên mở và khi nào nên đóng cửa lại. Nếu không có trí tuệ, ta có thể mời những tên trộm vào nhà để cướp bóc và giết hại ta, cướp đi tất cả tài sản mà cha mẹ và thầy cô đã trao tặng. Đó là tội bất hiếu — không có sự hiểu biết đầy

đủ để chăm sóc các di sản người khác để lại. Di sản từ cha mẹ là cuộc sống, sức khỏe, và năng lực. Di sản của thầy cô là tất cả những điều họ dạy để giúp bạn trở thành người tốt. Nếu ta không giữ gìn thân, khẩu và ý thì cái ác tràn vào, làm suy yếu sức khỏe và sức mạnh của thân, tâm. Đây được xem là thiếu sự tôn kính đối với lòng tốt của cha mẹ và thầy cô.

Đôi khi không chỉ để các cửa chánh mở — chúng ta cũng để các cửa sổ mở. Thằn lằn, rắn, bọ cạp, chim, và dơi sẽ vào qua các cửa sổ và định cư trong nhà chúng ta. Sau một thời gian, chúng sẽ chiếm quyền sở hữu nhà như là của chúng — và ta phải nhượng bộ chúng. Vì vậy, chúng để lại phân làm dơ bẩn khắp nơi. Nếu chúng ta không thực hành tự kiềm chế, thân tâm ta sẽ bị hủy hoại, và điều này sẽ phá hủy tài sản mà cha mẹ, thầy cô đã tốn nhiều công sức để trao lại cho chúng ta.

Vì vậy, nếu ai đó muốn vào nhà, bạn phải điều tra một cách kỹ lưỡng để xem họ định làm gì và họ đến vì lý do gì — tốt hay xấu. Nhìn thẳng vào mắt họ. Nói cách khác, bạn phải chú ý và quán xét tất cả các hành động của mình. Bất cứ điều gì không tốt, bạn phải loại bỏ ra khỏi hoạt động của mình. Ngay cả khi điều đó giúp bạn về tài chính hay khiến bạn nổi tiếng, đừng dính vào chúng. Điều này cũng đúng với lời nói của bạn. Nếu điều bạn sắp nói sẽ phục vụ một mục đích tốt, thì hãy mở miệng nói ra. Nói những điều đáng

nói, và đừng nói những điều không nên nói. Nếu một điều gì đó không có mục đích thực sự, thì dầu nó có tuyệt vời đến đâu, cũng đừng nói ra. Bạn phải biết cách phản ứng với tất cả các hoạt động mà bạn đang thực hiện. Hãy chào đón những điều tốt và loại bỏ những điều xấu.

Đối với tâm, bạn cũng phải thể hiện sự kiềm chế. Nếu một suy nghĩ sẽ đưa đến những kết quả tốt, bạn hãy nên nghĩ về nó. Nhưng đối với những suy nghĩ gây hại, đừng cho chúng vào. Nếu bạn cứ cho vào tất cả những gì mình thích, bạn sẽ chết. Nghĩa là: (1) phẩm chất bên trong của bạn sẽ suy giảm. (2) Tài sản mà cha mẹ và thầy cô đã trao cho bạn sẽ biến mất.

Còn về các giác quan — thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác — bạn nên quan tâm đến những thứ sẽ mang lại lợi ích cho bạn. Đẩy lùi những điều xấu và đón nhận những điều tốt. Khi bạn có thể làm như thế, đó là bạn đã tôn trọng cha mẹ, thầy cô, và bản thân. Ngôi nhà của bạn sẽ sạch sẽ, và bạn có thể thư giãn thoải mái mà không phải lo lắng về việc ngồi trên phân chim hay dơi.

Nhưng nếu bạn không thực hành tự kiềm chế, hành động, lời nói của bạn sẽ bị uế nhiễm, vậy thì làm sao tâm trí của bạn có thể thoải mái? Giống như một ngôi nhà bẩn thỉu: Không có khách nào muốn vào đó, và ngay cả chủ nhà cũng không thấy thoải mái. Nhưng

nếu bạn giữ nhà của mình sạch sẽ, gọn gàng, thì sống ở đó sẽ dễ chịu, người thiện lành sẽ vui vẻ đến thăm, và không làm hại bạn. Nói cách khác, những điều đến từ các giác quan giống như khách và chúng vô hại đối với tâm trí. Tâm trí sẽ tốt, biết vâng lời và sẽ làm theo lời bạn. Nhưng khi bàn ghế của bạn được làm bằng đá hoa cương mà bụi bặm, bẩn thỉu, thì không có khách nào muốn đến đó ngồi, và bạn cũng thế.

Vì vậy, nếu bạn giữ đức hạnh của mình sáng sủa và rõ ràng liên quan đến các giác quan về thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, cảm xúc, và ý tưởng, thì tâm của bạn sẽ dễ dàng đạt được sự tập trung. Thì ngay cả khi uế nhiễm thỉnh thoảng đến thăm bạn, chúng sẽ không thể gây hại cho bạn — vì bạn có đủ tài sản để chia sẻ với chúng. Nếu trộm có đến, bạn có thể ném cho chúng một khối kim cương thì chúng sẽ biến mất. Nếu lão hóa, bệnh tật, và cái chết đến cầu xin, bạn có thể ném cho chúng một khối khác, và chúng sẽ ngừng làm phiền bạn.

Nếu những món nghiệp cũ đến khi bạn đang nghèo, bạn không có đủ tài sản để thỏa mãn chúng, thì chúng sẽ lấy đi mạng sống của bạn. Nhưng nếu chúng đến khi bạn giàu, bạn chỉ cần chia sẻ công đức của mình — tất cả những của cải mà bạn đã tích lũy bên trong — thì chúng sẽ để bạn yên. Nếu điều tốt của bạn chưa đầy đủ, thì cái ác sẽ có lối để chảy vào; nhưng nếu tay,

chân, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm trí của bạn đầy đủ điều tốt, cái ác không thể xâm nhập, vì vậy bạn có thể ra ngoài mà không bị thương tích.

Cuối cùng, bạn sẽ trở nên giàu có về phẩm chất bên trong đến mức bạn có thể vượt qua cả điều tốt và điều xấu. Đó là lúc bạn có thể thực sự hạnh phúc và giải thoát khỏi khổ. Vì vậy, mong rằng tất cả hãy nhớ điều này và đối xử với suy nghĩ, lời nói, và hành động của mình theo cách thể hiện sự tôn trọng đối với Pháp như sư đã giải thích. Rồi bạn sẽ gặp được thứ hạnh phúc mà bạn mong chờ.

PHỤNG SỰ MỘT MỤC ĐÍCH

Phương châm của sư là: 'Hãy tự mình tốt nhất có thể, và mọi thứ khác sẽ tốt theo.' Nếu bạn không quên mình vì lợi ích của những thứ bên ngoài, bạn phải tốt thôi. Vì vậy, bạn không nên quên mình. Hãy phát triển giá trị nội tâm cho đến khi bạn thấy vừa lòng. Người thế gian thường nói: "Đừng lo lắng về việc bạn tốt hay xấu, miễn là bạn có tiền". Điều này hoàn toàn trái ngược với Pháp: "Đừng lo lắng về việc bạn giàu hay nghèo, miễn bạn là người tốt."

Những phẩm chất tốt đẹp của bạn, nếu bạn không biết cách sử dụng, chúng có thể làm tổn thương bạn - giống như tiền bạc, tự nó không xấu, nhưng nếu bạn không biết cách chi tiêu một cách khôn ngoan, nó có thể làm hại bạn; hoặc giống như con dao sắc, nếu bạn không biết cách sử dụng, nó có thể gây hại cho bạn. Ví dụ, nếu bạn sử dụng con dao để giết người. Khi bị bắt, bạn sẽ bị tống vào tù hoặc bị xử tử, điều đó có nghĩa là bạn đã sử dụng con dao để tự sát.

Mỗi người chúng ta có bốn loại giá trị: hành động thiện, lời nói tốt lành, hành vi đúng đắn và tâm tư thiện lành. Vì thế, chúng ta phải gìn giữ các giá trị này tốt nhất có thể.

Hầu hết chúng ta đều có lòng tốt, nhưng dường như ta không bao giờ mang chúng ra sử dụng. Thay vào

đó, chúng ta chỉ thích trưng ra những thứ tồi tệ nhất để sử dụng. Nói cách khác, chúng ta giữ lòng tốt bên trong, nhưng thể hiện ra ngoài khía cạnh tồi tệ nhất của mình - như chén đĩa trong nhà: Những cái tốt chúng ta giữ trong tủ, và chỉ những cái cũ, trầy nứt được đặt trên bàn, vì ta sợ những cái tốt sẽ bị vỡ. Đối với quần áo tốt cũng thế, ta không dám mặc vì sợ chúng sẽ cũ, ố hoặc rách. Vì vậy, chúng ta cất kỹ cho đến khi chúng bị mốc hoặc sâu bướm ăn đến nỗi không còn mặc được nữa và trở thành giẻ lau. Kết quả là, chúng ta không nhận được bất kỳ lợi ích nào từ các vật có giá trị, phù hợp với giá trị của chúng. Tương tự, *nếu chúng ta có bất kỳ sự tốt lành nào trong tâm nhưng không đưa nó vào sử dụng, thì nó không phục vụ mục đích nào cả, cho chính chúng ta hoặc cho người khác* - giống như con dao bạn gói chặt cho đến khi bị rỉ sét: Nếu cuối cùng bạn mang nó ra để sử dụng, rỉ sét sẽ đầu độc bạn. Nếu vô tình bị cắt tay, bạn có thể bị uốn ván mà chết.

Người thông minh biết cách sử dụng cả thiện và ác mà không gây hại. Các vị A-la-hán thậm chí còn sử dụng ô nhiễm của họ sao cho lợi ích. Khi các vị hiền triết sử dụng ngôn ngữ bình thường, chúng cũng có thể phục vụ một mục đích tốt. Trong khi kẻ ngu sử dụng ngôn từ hoa mỹ, chúng cũng có thể là xấu. Nếu họ sử dụng ngôn từ không đẹp, thì còn tệ hại hơn. Một thí dụ về người sử dụng ngôn ngữ bình thường để phục

vụ một mục đích tốt là Chao Khun Upali (Siricando Jan)[1]. Một lần, ngài được mời thuyết pháp trong cung điện tại các buổi lễ tang hàng tuần cho một hoàng tử trẻ mà cái chết của người này đã gây ra nhiều đau buồn cho thân tộc. Vào những tuần trước đó, một số vị cao tăng từ Wat Debsirin đã được mời thuyết giảng và tất cả đã tiếp tục nói về việc hoàng tử là một người tốt như thế nào, và thật đáng buồn khi hoàng tử không thể sống để làm nhiều điều tốt hơn cho thế gian. Những lời này càng khiến người thân khóc thương nhiều hơn.

Tuy nhiên, khi đến lượt Chao Khun Upali thuyết giảng, ngài không tiếp tục theo cung cách này. Thay vào đó, ngài bắt đầu với chủ đề chánh niệm về thân, mô tả sự xấu xí, hôi hám của thân, đầy những thứ ghê tởm: đàm, nước tiểu, gàu, mồ hôi, v.v. Ngài nói: 'Khi thân hoại, không có điều tốt lành gì về nó, nhưng mọi người ngồi xung quanh khóc lóc, kêu than với những giọt nước mắt chảy xuống má, nước mũi nhỏ xuống cằm. Với khuôn mặt thảm sầu đó, trông không hấp dẫn chút nào."

Những lời nói của ngài khiến những người đang khóc lóc rất xấu hổ đến nỗi họ ngừng khóc ngay lập tức, sau đó họ bày tỏ rất nhiều sự ngưỡng mộ đối với Chao Khun Upali và bài giảng của ngài. Đây là lý do tại sao người ta nói rằng người sử dụng miệng lưỡi sắc bén với kỹ năng là một nhà hiền triết tuyệt vời. *Nếu*

người ta khôn ngoan, thì bất kể họ nói gì, cũng phục vụ một mục đích tốt đẹp bởi vì họ có ý thức về thời gian, không gian và người họ đang tiếp xúc. Nếu điều ta nói sẽ phục vụ một mục đích, thì ngay cả khi lời nói nghe có vẻ khó chịu, chúng cũng nên được nói ra. Ngược lại, nếu lời nói không phục vụ một mục đích gì, thì ngay cả khi chúng nghe có vẻ dễ chịu, cũng đừng nên nói điều đó.

Các vấn đề của tôn giáo là vấn đề của trái tim. Đừng đi tìm chúng trong bụi cỏ, trong đền thờ hoặc trong các tu viện. Mặc dù người ta có thể hành thiện bằng lời nói và hành động của mình, nhưng đó vẫn là một vấn đề của thế gian. Các vấn đề của tôn giáo yên bình và tĩnh lặng, không có bất kỳ phiền phức hay bận tâm nào. Chúng nhắm đến tâm trí thuần khiết, không bị cản trở và tươi sáng. Với lòng tốt, ta không cần phải làm bất cứ điều gì nhiều cả. Đơn giản chỉ cần ngồi yên, và có sự thanh khiết.

Thí dụ có chú sadi nhỏ với phong cách điềm đạm, an tĩnh khi chú ra ngoài đi khất thực vào một buổi sáng, tình cờ bước vào khu nhà của một người cho vay tiền keo kiệt và vợ anh ta. Cho dù họ có cho bất kỳ thức ăn nào vào bình bát của chú hay không, chú không có chút quan tâm, và chú không hề mở miệng để nói lời nào. Khi chú sadi rời đi – bát của chú vẫn trống rỗng – chú vẫn thong thả, bình tĩnh bước đi.

Vợ của người cho vay tiền, thấy thế trở nên tò mò,

nên theo dõi chú sadi từ xa. Đến một điểm chú sadi đột nhiên cảm thấy phải đi vệ sinh. Chú cẩn thận đặt bát của mình xuống và, dùng chân dọn sạch lá, tạo một khoảng trống dưới đất để nước tiểu không chảy tràn lan ra bất cứ nơi nào. Rồi nhìn sang phải, trái và xung quanh để đảm bảo không có người đi qua, chú ngồi xổm xuống để đi tiểu một cách kín đáo, theo đúng quy luật.[2] Khi xong việc, chú sadi lại dùng chân để che chỗ bẩn bằng cát và lá như trước đó, rồi nhặt bát lên và thong thả đi tiếp.

Vợ của người cho vay tiền, vẫn quan sát từ xa , khi nhìn thấy các hành động của chú sadi, cô liền nghĩ rằng có thể chú sadi đã chôn giấu thứ gì có giá trị. Cô lần mò đến chỗ đó, dùng tay cào bới chỗ mà chú sadi đã lấp cát, và ngửi xem đó là gì – và rồi cô nhận ra đó là nước tiểu.

Chú sadi đã xem nước tiểu của mình như thể đó là vàng. "Nếu đó là cái có giá trị hơn thế này," cô nghĩ, "chắc chắn là chú ấy sẽ hết sức quan tâm đến nó. Với cách cư xử như thế này, ta nên nhận chú làm con nuôi của mình. Chắc chắn chú sẽ chăm sóc tài sản của ta để đảm bảo rằng nó sẽ không bị lãng phí." Cô ấy về nhà nói lại với chồng mình, người rất ấn tượng với câu chuyện của cô, đã cho người hầu đi mời chú sadi về nhà và thông báo cho chú ấy về ý định của họ.

Tuy nhiên, chú sadi đã từ chối lời đề nghị làm người thừa kế của họ, nhưng dạy họ Pháp, giúp

cho họ thấy những quả lành của việc thực hành bố thí, giới hạnh và thiền định. Người cho vay tiền và vợ đã vô cùng xúc động, từ bỏ tính keo kiệt của họ, và xin được quy y Phật, Pháp và Tăng từ ngày đó trở đi.

Dần dần, hai vợ chồng đã tiến bộ trong việc giữ giới, thiền định và thực hành đúng đắn đến mức cả hai đều có thể được giải thoát. Sau đó, họ đã cúng dường một khoản tiền lớn để xây dựng một nơi tưởng niệm trên chỗ chú sadi đi tiểu, như một lời nhắc nhở về lòng tốt đã phát triển bên trong họ từ vũng nước tiểu của chú sadi ngày hôm đó.

Tóm lại, các vấn đề của tôn giáo là: *'sacitta-pariyodapanam'* —làm cho tâm hoàn toàn trong sạch, rõ ràng và thuần khiết. *'Etam buddhana-sasanam'*[2] —Đây là cốt lõi của những lời dạy của Đức Phật.

Phụ Lục:

[1] Chao Khun Upali Gunupamacariya (Jan Siricando), người bạn thời thơ ấu của Ajaan Mun, là một trong những vị tăng có cấp bậc cao nhất ở Thái Lan, vào những năm đầu của thế kỷ này.

[2] "Không bị bệnh, tôi sẽ không đi đại tiện hoặc đi tiểu trong khi đứng: một giới luật phải giữ." Một trong những quy luật của các tu sĩ.

"Not being ill, I will not defecate or urinate while standing: a training to be observed." One of the miscellaneous training rules for monks.

---

[2] "Không làm các điều ác. Vâng làm các việc lành".

CUỐI CÙNG GIẢI THOÁT!

Ngày 13 Tháng 7 Năm 1958; Ngày 11 Tháng 5 Năm 1957; Ngày 12 Tháng 10 Năm 1957

Khi tâm làm nô lệ cho cảm xúc và các uế nhiễm của nó — tham, sân và si — thì giống như làm nô lệ cho người nghèo, cho kẻ lừa đảo, tội phạm, tất cả đều là những kẻ mà chúng ta không nên làm nô lệ. "Người nghèo" ở đây chính là sự tham lam: sự đói khát, tham dục, không bao giờ biết đủ. Cảm giác "không đủ" chính là ý nghĩa của nghèo.

Đối với sân, không nhất thiết có nghĩa là sự tức giận lồng lộn. Nó cũng có nghĩa là cảm thấy khó chịu hoặc ở trong tâm trạng xấu. Nếu ai đó làm phiền chúng ta hoặc làm điều gì đó không đúng ý, ta sẽ cảm thấy bực bội và tức giận. Trạng thái này được xem là làm nô lệ cho những kẻ gây rối.

Si (mê lầm) có nghĩa là nhìn cái tốt ra cái xấu hoặc cái xấu ra cái tốt, cái đúng như cái sai hoặc cái sai như cái đúng, nghĩ rằng mình tốt khi mình xấu, hoặc xấu khi mình tốt. Trạng thái này được xem là làm nô lệ cho kẻ lừa đảo.

Nhưng nếu tâm trở thành nô lệ cho sự thiện lành. Đó là nô lệ cho Phật, Pháp, và Tăng. Trong trường hợp này là chúng ta được duyên lành vì Đức Phật là

người nhân hậu. Ngài sẽ không bắt chúng ta làm việc suốt cả ngày mà sẽ cho chúng ta thời gian để nghỉ ngơi và tìm kiếm sự bình an trong tâm hồn.

Tuy nhiên, một khi còn là nô lệ, chúng ta không thể nói rằng nô lệ cho Tam Bảo là hoàn toàn tốt, vì nô lệ thực sự không có tự do. Họ vẫn có gông cùm trên cổ. Chỉ khi nào ta được giải phóng khỏi sự nô lệ, ta mới có thể thực sự tự do và hạnh phúc. Vì lý do này, hãy chăm chỉ trong công việc của bạn: Mỗi ngày hành thiền thật nhiều. Bạn sẽ thu lợi từ điều đó, và có thể mua lại tự do khỏi sự nô lệ cho Phật, Pháp và Tăng, và đạt được Giải thoát. Đừng để ai có thể ra lệnh cho bạn. Đó mới thực sự là lý tưởng.

Thực ra, Đức Phật không bao giờ có ý muốn chúng ta tìm điểm tựa nơi ai hay thứ gì, ngoài bản thân. Ngay cả khi chúng ta nương tựa vào Tam Bảo, Ngài cũng không bao giờ tán thán điều đó là lý tưởng. *Ngài muốn chúng ta chỉ nương tựa nơi bản thân*. "Bản thân là điểm tựa của chính nó": Chúng ta không cần phải vay mượn quyền lực từ ai khác. Chúng ta có thể dựa vào chính mình và tự quản lý bản thân. Chúng ta tự do và không cần phải dựa vào ai khác. Khi có thể đạt đến trạng thái này, đó là lúc chúng ta sẽ được giải phóng khỏi sự nô lệ — và thực sự hạnh phúc.

Làm nô lệ cho Tam Bảo, chúng ta được dạy phải bố thí, phải giữ gìn giới luật, và phải thực hành thiền định — tất cả đều là những điều sẽ tạo ra giá trị nội

tại trong chúng ta. Để có tâm rộng rãi, chúng ta phải nỗ lực, chịu khó làm việc để tìm kiếm của cải, tài sản mà sau đó ta sẽ đem bố thí. Để giữ gìn giới luật, chúng ta phải từ bỏ những lời nói, hành động mà chúng ta thường cảm thấy muốn nói hoặc làm. Cả hai hoạt động này đều là những cách mà chúng ta làm lợi cho người khác nhiều hơn cho bản thân. Nhưng khi thực hành thiền định, chúng ta từ bỏ những đối tượng bên trong — những suy nghĩ và trạng thái tâm không khéo léo — và làm cho tâm trí của chúng ta vững vàng, tự chủ, và thuần khiết.

Đây được xem là sự cúng dường Tam Bảo thông qua việc thực hành — mà Đức Phật cho là tốt hơn so với việc cúng dường bằng vật chất. Dầu cá nhân Ngài có thể được lợi ích từ sự cúng dường vật chất, Ngài cũng không bao giờ cho là nó tốt hơn so với sự kính ngưỡng được thể hiện qua việc thực hành, là điều có thể chỉ mang lợi ích cho hành giả. Đây là loại cúng dường mà Đức Phật hài lòng, vì việc rèn luyện tâm để đạt được sự thuần khiết là phương cách có thể giúp hành giả giải thoát khỏi mọi phiền não, khổ đau. Đức Phật từ bi muốn giúp chúng sinh thoát khỏi mọi hình thức khổ đau, được giải thoát, đó là lý do khiến Ngài dạy chúng ta thiền định, để chúng ta có thể giải phóng tâm khỏi sự nô lệ đối với uế nhiễm thế gian.

Khi trở thành nô lệ cho tôn giáo — cho Phật, Pháp và Tăng — chúng ta vẫn chưa được giải phóng khỏi

khổ đau khi tâm ta vẫn còn lo lắng, dính chấp. Làm nô lệ cho những mối quan tâm thì giống như ta đang nợ chúng. Khi mang nợ, tâm ta không thực sự bình an. Chỉ khi nào ta có tiền để trả hết nợ, thì ta mới có thể hạnh phúc, tự do, và thoải mái. Càng trả được nợ, chúng ta càng thấy nhẹ nhõm hơn. Tương tự, nếu chúng ta có thể buông bỏ những lo lắng và quan tâm khác nhau, tâm sẽ được bình an. Chúng ta sẽ được giải phóng khỏi sự nô lệ cho dục vọng và uế nhiễm, và sẽ tìm thấy hạnh phúc vì bình an chính là điều mang lại sự giải phóng khỏi khổ đau. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta tập trung tâm trí hành thiền để tạo ra sự tĩnh lặng, bình an, và tài sản nội tại, giúp ta có thể trả hết tất cả các món nợ của mình. Đó là khi chúng ta đạt được hạnh phúc, bình an. Tất cả mọi gánh nặng, và phiền não khổ đau sẽ rời khỏi tâm, và chúng ta sẽ bước vào trạng thái hoàn toàn tự do.

Tâm có hai loại suy nghĩ, khéo léo và không khéo léo. Những suy nghĩ không khéo léo là khi tâm suy nghĩ theo hướng xấu — với tham, sân, hay si — về những điều thuộc về quá khứ hoặc tương lai. Khi điều này xảy ra, tâm được cho là một nô lệ cho uế nhiễm. Còn về những suy nghĩ khéo léo, chúng xử lý theo những hướng tốt đẹp và có giá trị đối với những điều thuộc về tương lai hoặc quá khứ. Tuy nhiên, chúng ta phải cố gắng buông bỏ cả hai loại suy nghĩ này để chúng không tồn tại trong tâm trí nếu chúng ta muốn

được giải phóng khỏi sự nô lệ của mình.

Nếu muốn hoàn toàn tự do thoát khỏi sự nô lệ, chúng ta phải canh tác 'bốn mẫu đất' của mình để chúng ra hoa kết quả dồi dào. Nói cách khác, chúng ta phải phát triển bốn thuộc tính của thân — đất, nước, lửa, và gió — đến mức độ đầy đủ bằng cách thực hành thiền định và sử dụng cảm giác hơi thở thuần khiết để làm dịu và nuôi dưỡng từng phần thân thể. Khi tâm trí thuần khiết và thân được làm dịu mát, giống như trang trại của chúng ta có nhiều mưa và nước ngầm để nuôi dưỡng cây trồng. Nói cách khác, sự tập trung của chúng ta vững chắc để bước vào giai đoạn đầu tiên của sự hấp thụ, với năm yếu tố: tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Tầm giống như xới đất. Tứ giống như cày bừa, xuống giống. Hỷ là khi cây trồng của ta bắt đầu nảy mầm. Lạc là khi hoa nở, và nhất tâm là khi trái phát triển đến chín ngọt — đồng thời, hạt giống của chúng chứa đựng toàn bộ gốc rễ. Điều này có nghĩa là trong mỗi hạt giống lại ra một cây khác hoàn chỉnh với hoa, lá và cành. Nếu ai trồng hạt giống đó, nó sẽ nảy ra thành một cây khác giống như cây gốc của nó.

Tương tự, khi tập trung tâm trí đến mức độ định, chúng ta có thể đạt được cái nhìn sâu sắc về quá khứ của mình — thậm chí có thể quay ngược lại qua nhiều kiếp sống — tốt và xấu, hạnh phúc và khổ đau. Cái nhìn sâu sắc này sẽ khiến chúng ta cảm thấy buồn bã, chán nản không còn thích thú với tất cả các trạng thái

hiện hữu và sinh tử. Tâm sẽ buông bỏ mọi chấp thủ vào thân, vào các hiện tượng tâm sinh lý, vào tất cả các suy nghĩ và khái niệm — dù thuộc quá khứ hay tương lai, tốt hay xấu. Tâm sẽ bước vào trạng thái xả ly trung lập.

Nếu tiếp tục phát triển tâm, chúng ta sẽ có thể cắt đứt ngày càng nhiều các trạng thái tồn tại và tái sinh của mình. Khi tâm đạt được chuyển-tánh trí (change-of-lineage), chuyển từ thế tục sang siêu việt, nó sẽ thấy điều gì sinh diệt và điều gì không. Nó sẽ nở hoa như *buddho* — sự tỉnh thức không dừng — sáng chói trong sự tách biệt khỏi các tâm hành và dính mắc. Khi thực hành theo cách này, chúng ta sẽ đến với thực tại của không sinh không diệt — hạnh phúc tối thượng — rồi đi thẳng vào Giải Thoát.

Đây là cách chúng ta trả hết tất cả các món nợ của mình, không sót thứ chi. Như kinh văn nói: "Trong sự giải thoát, có tri kiến rằng: 'Đã được giải thoát. Sinh đã tận. Phạm hạnh đã thành. Việc cần làm đã làm xong.'"

Vì lý do này, chúng ta nên quyết tâm làm sạch và đánh bóng tâm của mình để nó có thể được giải thoát khỏi những lo lắng và bận tâm - vốn là gốc rễ của khổ và bất toại nguyện. Khi ấy sự bình an, mát mẻ, và niềm hỷ lạc tươi sáng sẽ xuất hiện trong ta, giống như người đã giải thoát bản thân khỏi những gánh nặng và nợ nần. Ta sẽ được tự do — vượt ngoài mọi khổ đau và phiền não.

Kệ Hồi Hướng Công Đức [3]

Sabbe satta sada hontu
avera sukha-jivino
katam puñña-phalam mayham
sabbe bhagi bhavantu te

Mong cho tất cả chúng sinh luôn sống hạnh phúc, thoát khỏi tình trạng thù địch.

Mong tất cả được chia sẻ các phước lành nảy sinh từ điều tốt tôi đã làm.

---

3 **KEEPING THE BREATH IN MIND - GIỮ HƠI THỞ TRONG TÂM AND LESSONS IN SAMADHI - VÀ BÀI HỌC TRONG TAM MUỘI - ĐỊNH**
by Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya) translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu Việt dịch : Thủy Tú

HẾT

Về Tác Giả & Dịch Giả

**Phra Ajaan Lee Dhammadharo (1907-1961) là một trong những vị tỳ kheo theo truyền thống tu khổ hạnh trong rừng bậc nhất của Thái Lan. Cuộc đời Ngài ngắn ngủi nhưng đầy biến động. Nổi tiếng là vị thầy đạo hạnh và có khả năng thần thông, Ngài là người đầu tiên đã đem truyền thống tu khổ hạnh ra khỏi những cánh rừng thuộc lưu vực sông Mê-kông, để hòa nhập vào xã hội hiện đại ở ngay trung tâm Thái Lan.*

** Tỳ Khưu Thanissaro (Geoffrey DeGraff) là một tu sĩ người Mỹ theo truyền thống tu trong rừng của Thái Lan. Sau khi tốt nghiệp Đại học Oberlin năm 1971 với chuyên ngành về Lịch sử Tri Thức Âu Châu, ông theo học thiền với Thiền sư Ajaan Fuang Jotiko ở Thái Lan và xuất gia năm 1976. Năm 1991 Sư giúp xây dựng Metta Forest Monastery ở San Diego, California, nơi Sư sau này là trụ trì. Sư là một dịch giả, người viết năng nổ. Nhiều tác phẩm của Sư có thể được tìm thấy trên mạng : www.accesstoinsight.org*

***Nguồn**: "Food For Thought" – tác giả Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), dịch giả từ tiếng Thái sang tiếng Anh: Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (BCBS Edition), 30 tháng 11, năm 2013 ©1995 Metta Forest Monastery.*

http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html .

Nếu cần sử dụng bản tiếng Việt, xin vui lòng liên lạc Diệu Liên qua email: quytuongtrovn@gmail.com. Xin cảm ơn.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

PHƯƠNG DANH PHẬT TỬ HÙN PHƯỚC ẤN TỐNG SÁCH	VND
THỰC PHẨM CHO TÂM (FOOD FOR THOUGHT)	
An Danh, Việt Nam	1.000.000
Chị Lê Thị Đoan Trang, CA USA	2.585.000
Chơn Nguyên-Quách T.Ngọc Đông, North Carolina, USA	12.910.000
Đỗ Thị Thảo, CA USA	1.045.000
GD Anh Chị Nguyễn Quốc Súy-Thanh Nga, CA USA	2.585.000
GD Anh Chị Sử & Tâm Giác Thủy Nguyễn, CA USA	5.200.000
GD Bà Võ Thị Hai, Montreal Canada	2.000.000
GD Diệu Liên Lý Thu Linh, VN Cầu An cho Anh 2 và cháu Gilbert Masequesmay	5.000.000
GD Phạm Phúc Tín, Hồi hướng HL Cha: Phạm Thế Ngũ và Mẹ:Bùi Thị Kim THoa	2.000.000
GD Phan Tiết Hồng Minh, Q.7 Việt Nam	1.000.000
Hồng Thị Nhơn, Trần Thị Hoa	200.000
Huỳnh Quốc Lâm, An Giang, VN	200.000
Lê Thị Huệ, Hồi hướng phước đến Lê Trung Thành, Suisse	300.000
Minh Giải-Trí Lê & Louis Umpheneour, CA USA	1.291.000
Nguyễn Thị Bích Thủy, CA USA	2.585.000

Nguyễn Thị Đấu-Diệu Đức, Phú Nhuận, Việt Nam	200.000
Nhóm Bảo Phạm, Việt Nam	500.000
Như Hoa Chu, Việt Nam	500.000
Phạm Kim Ngọc, Việt Nam	1.000.000
Phạm Thị Như Hoài, Việt Nam	500.000
Phan Binh-Hộ Tăng, Hiệp Bình Chánh, Tp Thủ Đức, Việt Nam	1.000.000
Trần Ánh Hoa & Trần Ánh Nguyệt	200.000
Trần Thị Ngọc Bích, Việt Nam	500.000
Trinh Le, VN	400.000
Võ Đình Khôi-Giác Hạnh (Bodhicarana), Việt Nam	2.000.000
Võ Đình Trâm-Phổ Hòa, Bà Rịa Vũng Tàu, VN	300.000
Vũ Lâm Quế Anh, Tân Bình Việt Nam	100.000
Vũ Lâm Quỳnh Anh, Tân Bình Việt Nam	50.000
TỔNG CỘNG	**47.151.000**

‘Trong Các Cách Bố Thí, Pháp Thí Là Hơn Cả’
Pháp Cú 354

NGUYỆN CHO CHÚNG SANH
TRONG MƯỜI PHƯƠNG THẾ GIỚI LUÔN
SỐNG AN VUI TRONG CHÁNH PHÁP PHẬT ĐÀ.